

第3章 青梅市健康づくり推進計画の基本的な考え方

1 基本理念

本計画では、健康増進計画と食育推進計画を一体化し、「第7次青梅市総合長期計画」の基本方向を踏まえ、誰もが生涯にわたり、こころも体も健やかに、安心して暮らしていけることを目指します。そのための基本理念を次のように掲げます。

生涯にわたる健康づくりの推進

2 基本目標

基本理念を実現するため、次の2つを基本目標とします。

① 健康寿命の延伸

住民が自ら健康づくりに取り組むための環境整備を行うとともに、日々の健康管理や食生活の改善、運動等の健康行動を継続し、定着させるための後押しをすることで、健康づくりに関する施策を総合的に推進し、健康寿命の延伸を図ります。

また、市民だけでなく地域、事業所および行政が、それぞれの役割を果たし、相互に協力しながら健康づくりの輪を広げていきます。

② 食育の推進

こどもの頃から食に関する関心や理解を深め、ライフステージに応じた食育を推進し、生活習慣病の予防と規則正しい食習慣を身につけます。また、食品ロス削減や環境に配慮した食の選択など、生産者や地域と連携し、地産地消の推進、食環境の充実を図ります。

3 基本方針

基本目標を達成するため、次の3つを基本方針として掲げます。

これらの基本方針のもとに各施策を展開し、市民、地域、事業所、行政等が各施策に沿った取組を着実に進めていくことで、基本目標の達成を目指します。

① 市民の主体的な健康づくりの支援

健康づくりは、市民一人ひとりが自身の健康に対する関心を高め、健康管理に積極的に取り組むことが重要です。そのため、市民が自ら生活習慣の改善や健康づくりに取り組めるよう支援します。

② ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

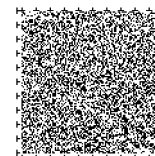
こどもから高齢者まですべての住民が共に支え合いながら希望やいきがいをもち、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指していくため、生活習慣および社会環境の変化に合わせ、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに着目した対策を推進していきます。

③ 健康・食育を支え、守るための社会環境の整備

居場所づくりや通いの場への社会参加ができるよう環境整備を行うことで、社会とのつながり・こころの健康の維持および向上をはかります。

健康な食環境や身体活動・運動を促す環境をはじめとする自然に健康になれる環境づくりの取組を実施し、健康に関心の薄い者を含む幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進していきます。

また、健康増進や食育推進のための保健・医療・福祉等へのアクセスや自身の健康情報へのアクセスを誰もが行えるよう、基盤整備や科学的根拠にもとづく情報を入手活用できる基盤の構築、周知啓発の取組を進めていきます。



4 計画の構成

〔 基本理念 〕

生涯にわたる健康づくりの推進

〔 基本目標 〕

健康寿命の延伸
食育の推進

〔 基本方針 〕

1 市民の主体的な健康づくりの支援

2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

3 健康・食育を支え、守るための社会環境の整備

〔 施策の方向性 〕

1 栄養・食生活・食育による健康増進【食育】

ア 年代に応じた適切な食習慣の実践

イ 早期に実施する食育

ウ 食育の効果的な推進のための取組

2 身体活動（運動・生活活動）

3 休養・こころの健康

4 喫煙・飲酒

5 歯と口の健康

6 生活習慣病予防・健康管理

1 こども・若者の健康【食育】

2 働く人の健康

3 高齢者の健康

4 女性の健康

1 社会とのつながり

2 自然に健康になれる環境づくり

3 多様な主体による健康づくりの推進

4 食の安全・安心【食育】