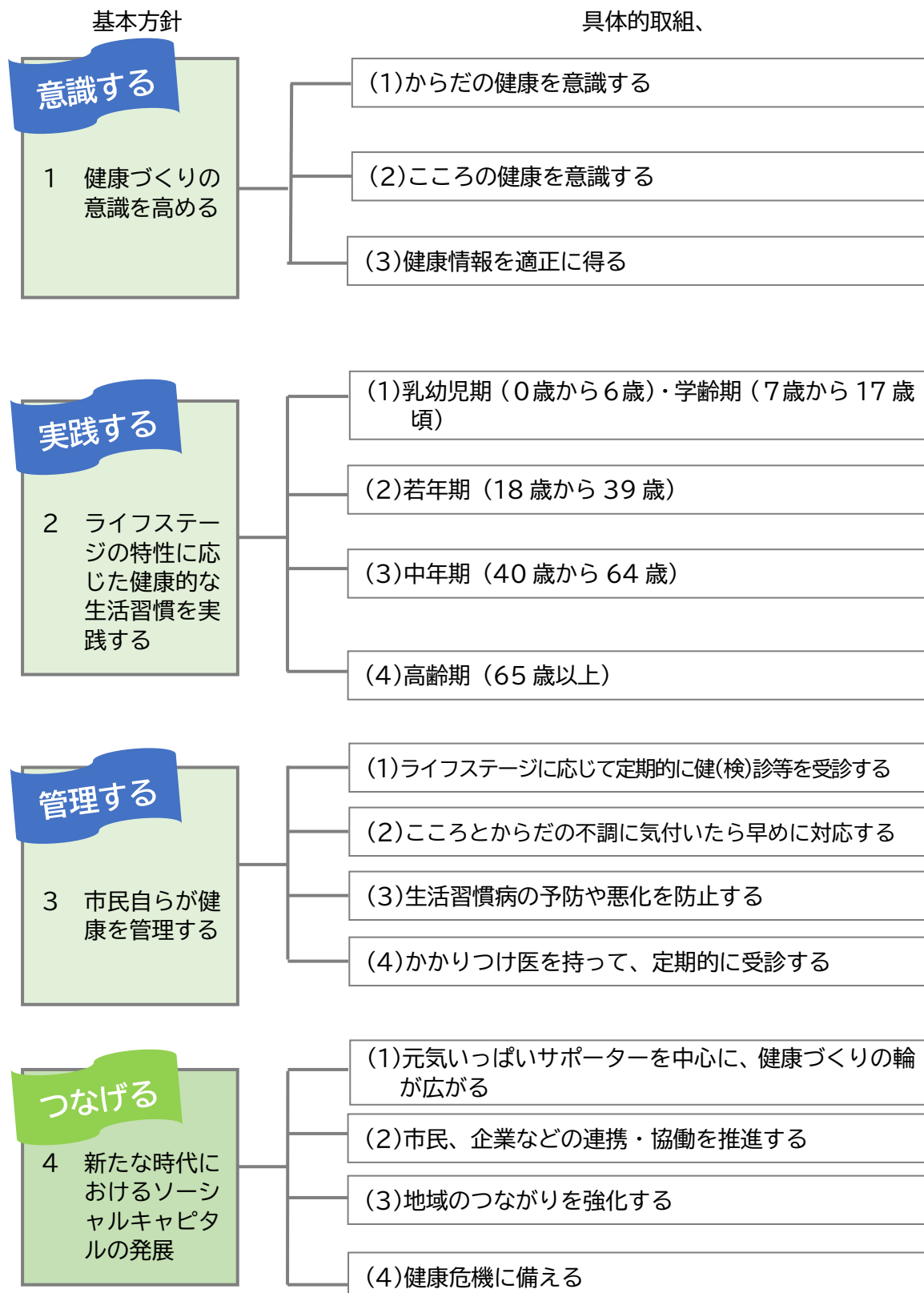


第3次保健計画（健康ふちゅう21）の体系(案)

基本理念：○○○○



基本方針１ 健康づくりの意識を高める

具体的取組（１）からだの健康を意識する

- 各種健康講座、相談事業、健（検）診・保健指導等様々な機会や手法を活用した望ましい健康習慣（食生活・歯と口の健康・休養・禁煙・適量飲酒等）等の啓発

具体的取組（２）こころの健康を意識する

- 健康講座や相談事業、自殺対策防止月間等の様々な機会を活用した啓発（ストレスへの対処・睡眠・休養の必要性等）
- 学齢期からの SOS 発信の重要性の啓発や相談先の周知

具体的取組（３）健康情報を適正に得る

- LINE やツイッター等 SNS による発信の検討等世代に応じた、様々な媒体により市民が正しい健康情報を入手できるような体制整備
（からだやこころの健康づくり・喫煙や薬物による健康への影響・適正な飲酒量等）

基本方針２ ライフステージの特性に応じた健康的な生活習慣を実践する

具体的取組（１）乳幼児期（０歳から６歳）・学齢期（７歳から１７歳頃）

- 望ましい生活習慣の基礎を身につける
- こころとからだの健やかな成長を目指す

具体的取組（２）若年期（１８歳から３９歳）

- ライフスタイルの変化に合わせて生活習慣を見直し、積極的に健康づくりに取り組む
- こころの健康を身近なこととしてとらえ、自分に合ったストレスの対処方法を身につける

具体的取組（３）中年期（４０歳から６４歳）

- 生活習慣病を予防する
- ストレスや悩みについて、自分に合った対処方法を身につける

具体的取組（４）高齢期（６５歳以上）

- 社会との交流を保ちながら、自立した生活を営めるようにする
- フレイルを予防するための生活習慣を定着させる

基本方針３ 健康寿命の延伸に向けて、市民自らが健康を管理する

具体的取組（１）ライフステージに応じて定期的に健(検)診等を受診する

- 健（検）診受診率向上に向けた取組（周知啓発・受診しやすい環境整備等）の継続
- 若い世代からの健（健）診受診に向けた啓発等、健康に関心をもてるための工夫

具体的取組（２）こころとからだの不調に気付いたら早めに対応する

- 困ったら相談をすることの啓発の継続
- 相談窓口についての周知の工夫
- 地域のつながりから相談につながるような体制づくり
- 関係機関の連携を強化し、お互いに紹介できる体制づくり

具体的取組（３）生活習慣病の予防や悪化を防止する

- 特定保健指導利用者数増加への取組の検討
- 生活習慣の改善や継続できる指導の工夫

具体的取組（４）かかりつけ医を持って、定期的に受診する

- 様々な機会を通じた、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局をもつことの重要性や必要性についての啓発

基本方針４ 新たな時代におけるソーシャルキャピタルの醸成

具体的取組（１）元気いっぱいサポーターを中心に、健康づくりの輪が広がる

- 市の目指す健康づくりについて発信力をもつ人材の育成
- ソーシャル・ウォーキングを実践する人材の育成

具体的取組（２）市民、企業などの連携・協働を推進する

- 既存の市民団体との連携の推進
- 企業のニーズや提供コンテンツの把握による、多様な切り口での連携推進

具体的取組（３）地域のつながりを強化する

- 地域との関わりのきっかけとなるような機会の提供
- 地域生活における課題やニーズについて、住民を交えた掘り起こしや解決に向けた検討の実施

具体的取組（４）健康危機に備える

- 保健所や地域資源との連携体制の構築により保健医療体制を強化する
- 在宅人工呼吸器使用者等医療依存度の高い対象への支援体制の充実
- 震災や風水害への備えの推進（自助・共助の備えの啓発）
- 新しい環境変化に適応していける日常の心構えの啓発