

1 計画の位置付けと期間

- 「健康増進法」に基づき、国が定めた「健康日本21（第二次）」並びに東京都が策定した「東京都保健医療計画」及び「東京都健康推進プラン21（第二次）」を踏まえて策定する「市町村健康増進計画」として位置付けています。
- 平成27年度から平成32年度までの6年間を計画期間とします。

2 計画の基本目標

- 個人の健康は、周囲や地域の影響を受けやすいと言われています。「健康で元気なまちづくり」を目指すためには、健康づくりに必要な知識や技術を地域全体で共有し合いながらソーシャルキャピタルを醸成していくことが重要です。
- 健康づくりを取り巻く課題は、心身ともに健康に育つことや生活習慣病を予防することなどライフステージに応じて対応するものに加え、新たな社会問題となっている課題もあり、個人、地域、関係機関及び行政が、それぞれの役割を主体的に果たすこと、協働することが重要です。
- このような背景を踏まえ、市民が自らの健康づくりに主体的に取り組み、健康づくりを実践していくために本計画の基本目標を「自らの健康は自らがつくり守るまち府中」と定め、具体的な取組を展開していきます。

3 計画の基本方針

基本方針1 健康意識を高める

- 日々の生活習慣の積み重ねが、個人の健康をつくります。そのため、生活習慣病に関する正しい知識を身に付ける必要があります。また、健康危機やこころの健康についても同じように正しい知識が必要です。日常生活の中の様々な局面に活用できる健康情報の普及により健康意識を高める取組を推進します。

基本方針2 健康的な生活習慣を身に付ける

- 食生活、運動、休養、飲酒、喫煙など日々の生活習慣は健康づくりの大きな要素となります。健康的な生活習慣を乳幼児期から身に付けること、ライフステージごとに生活習慣を見直していくことで、生涯にわたり健康的な生活を継続でき、それが次世代にもつながります。健康的な生活習慣を身に付けることで、いきいきとした自分らしい生活を目指します。

基本方針3 健康管理を実践する

- 健康を維持・管理するためには、ライフステージに応じた定期的な健（検）診の受診により、健康状態を把握すること、必要に応じて医療機関等を受診し疾病の重症化を防ぐことが重要です。一人一人が自分の健康状態を把握できる環境を整備するなど、健康管理体制の充実を図ります。

基本方針4 ソーシャルキャピタルを醸成する

- 市民相互のつながりや支え合いが活発であるほど、ソーシャルキャピタルが醸成され、まちぐるみ、地域ぐるみの健康づくりや安心・安全が広がることから、個人の努力に加えて地域のつながりを強化していく必要があります。市民一人一人が主体的に参加すること、また市民、企業、関係機関、行政等の多様な主体が協働することによって地域のつながりを強化し、ソーシャルキャピタルの醸成を推進していきます。

4 施策体系図

