

第2章 計画における健康の概念と取組の方向性

ちゃんと朝食を食べましょう。
よるは早めに寝ましょう。
うけよう、がん検診。
いあんや心配があったら
家族や身近な人たちに
相談しましょう。



マスコットキャラクター「いーちゃん」

第2章 計画における健康の概念と取組の方向性

1 調布市における健康とは

第2次プランを改定し、健康づくりを推進していくうえで、「健康」について、調布市としての考え方を定める必要があります。

第2次プランの策定当時（平成 24 年度）と比べて、社会・経済状況こそ変化しているものの、健康の概念については、明確な変化がないと捉え、第3次プランにおける「健康」についての考え方は、第2次プランを引き継ぐこととし、以下に掲げるとおりとします。

「健康」とは、

一人ひとりが明るく元気に日常生活をおくることができ、生活の質（QOL）※が充実していると感じられる状態である

2 健康づくり3分野

第3次プランでは、健康をりんごの木に例え、大きく、美味しいりんごの実がたくさん成る木を育てることを目標とします。

りんごの木が健康に育つためには、「定期的に降る雨」、「降り注ぐ太陽の光」、「肥沃な土壌」の3つの要素が欠かせません。この3つの要素を3分野に置き換え考えています。

まず一つ目の要素「①定期的に降る雨」です。木の育ちには、適量の雨が適度な間隔で定期的に降ることが必要です。この計画では、雨を生活習慣に例え、市民の生活が規則正しい生活習慣となることをめざします。

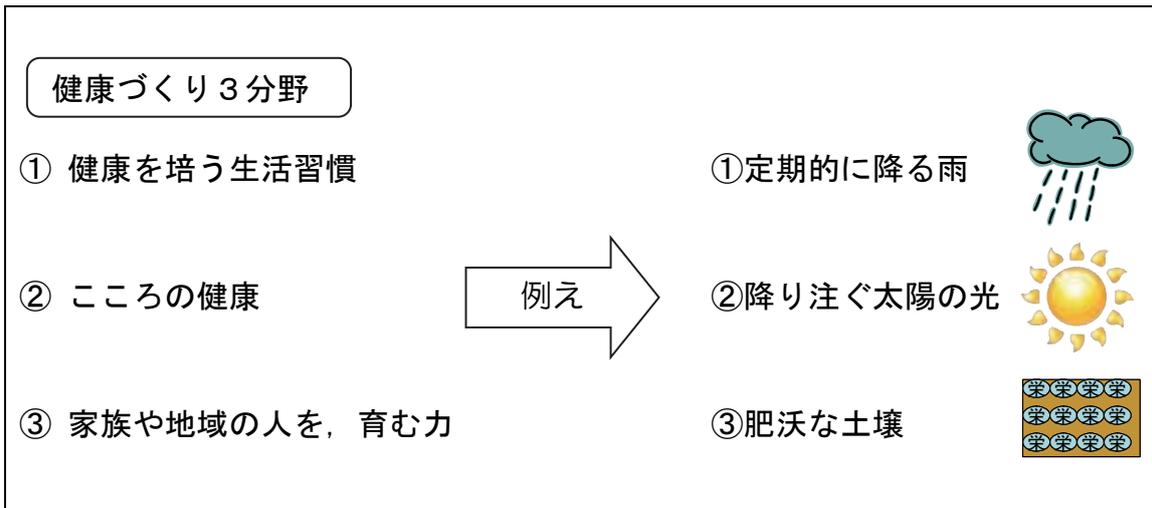
次に二つ目の要素「②降り注ぐ太陽の光」です。木の育ちには、太陽の光が欠かせません。この計画では、太陽を人のこころの健康に例え、市民のこころの状態が、雲にかかることなく、明るく力強い光を放つ太陽のように、こころがより健康になることをめざします。

最後に三つ目の要素「③肥沃な土壌」です。木の育ちには、倒れたり枯れたりすることがないように、しっかりと根をはることのできる豊かな地盤が必要です。この計画では、土壌を家族や地域の人に例え、さらに、土壌の肥沃さを、家族や地域の人を、育む力に例え、家族や地域の結びつきを作り、強化することをめざします。

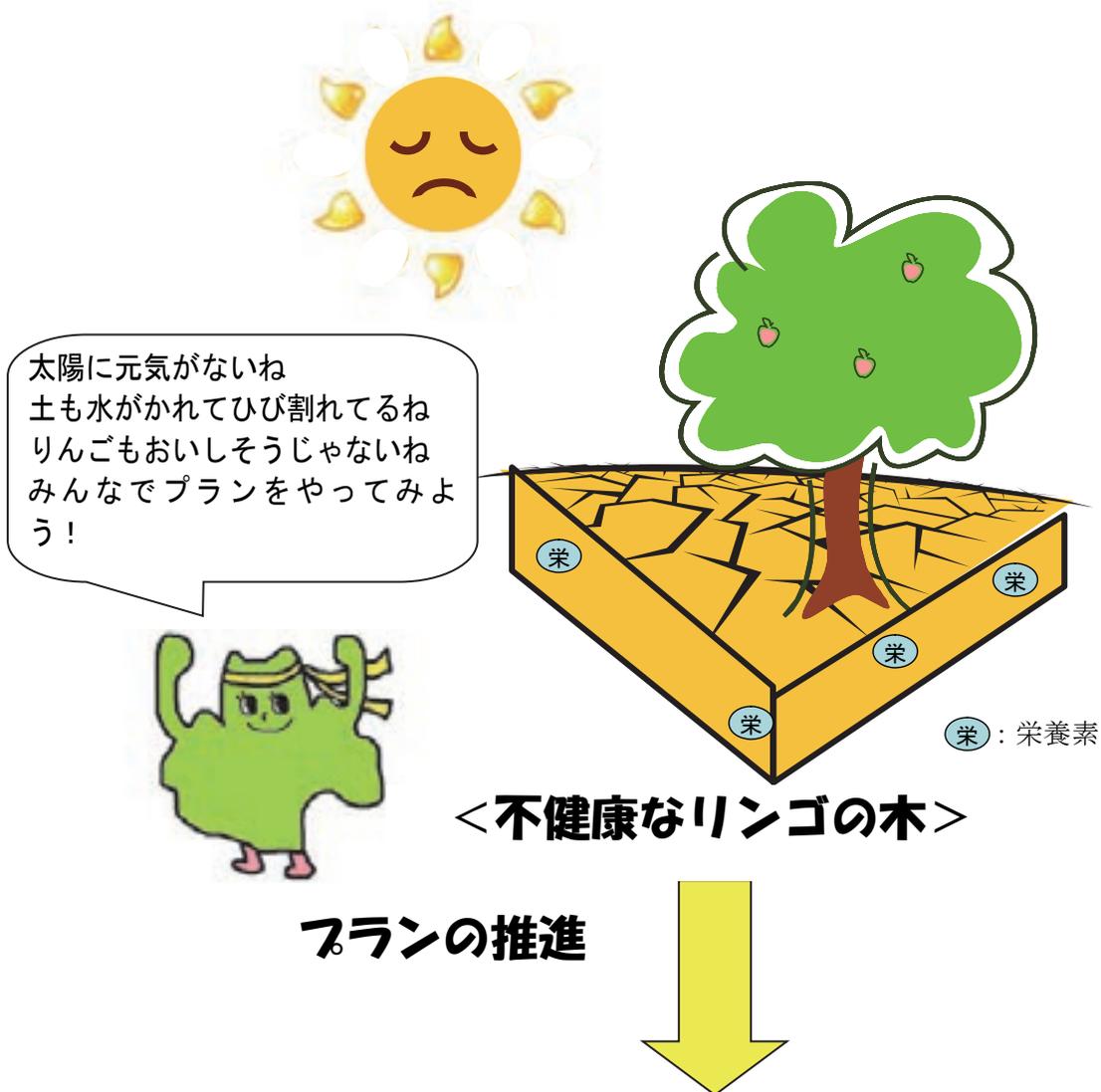
以上、①～③をそれぞれ「①健康を培う生活習慣」、「②こころの健康」、「③家族や地域の人を、育む力」と表し、これらをこの計画では健康づくり3分野と称します。この健康づくり3分野を重点的かつ一体的に推進することで、心身ともに健康な市民が増えることをめざします。

また、人為的に枝の剪定、害虫駆除のための消毒、肥料や水やりが行われることで、さらに、美味しいりんごの実が成ることを助けます。この計画では、これらの人為的行動を市や他機関などによる支援に例え、市民の健康の増進をサポートすることをめざします。

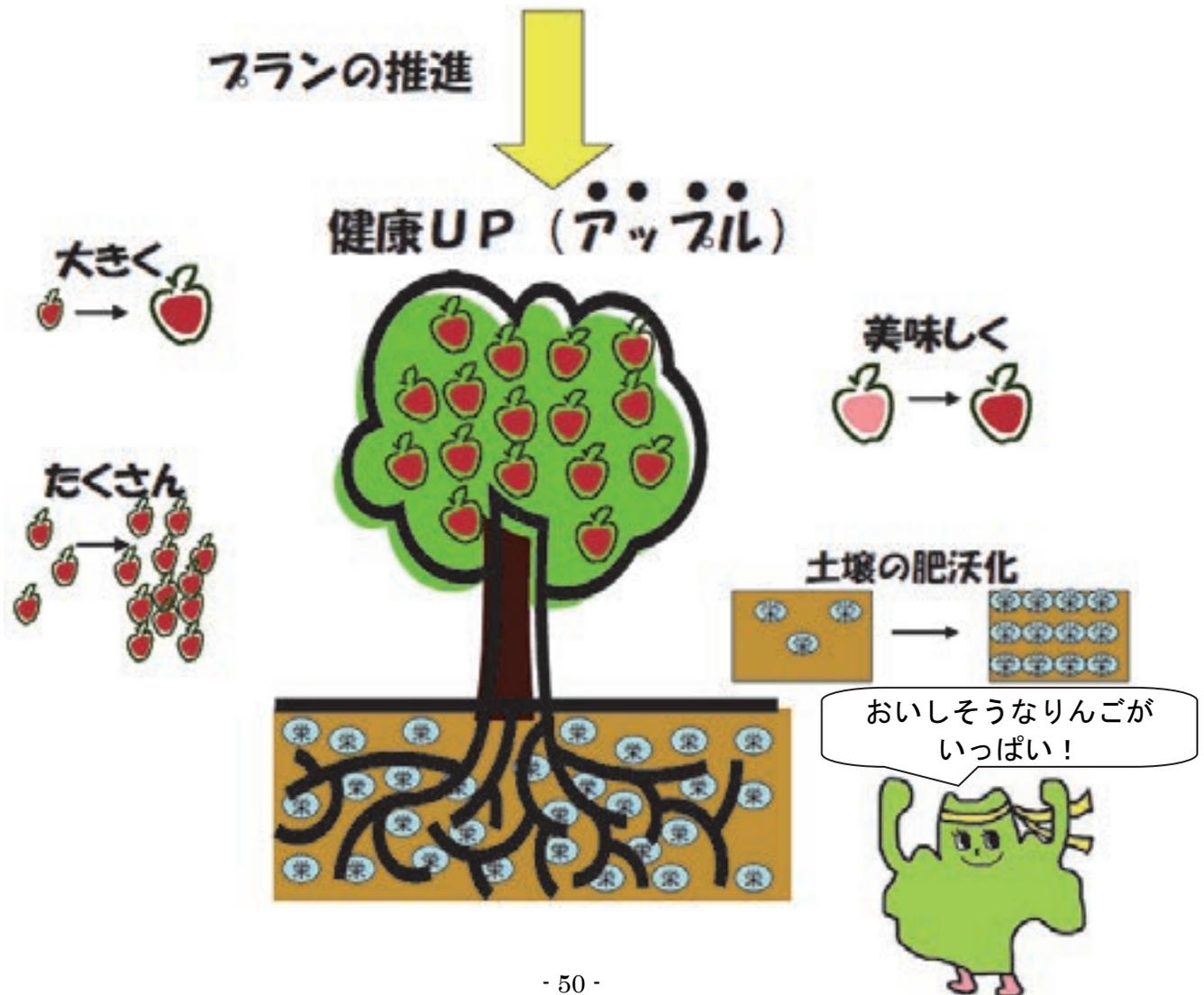
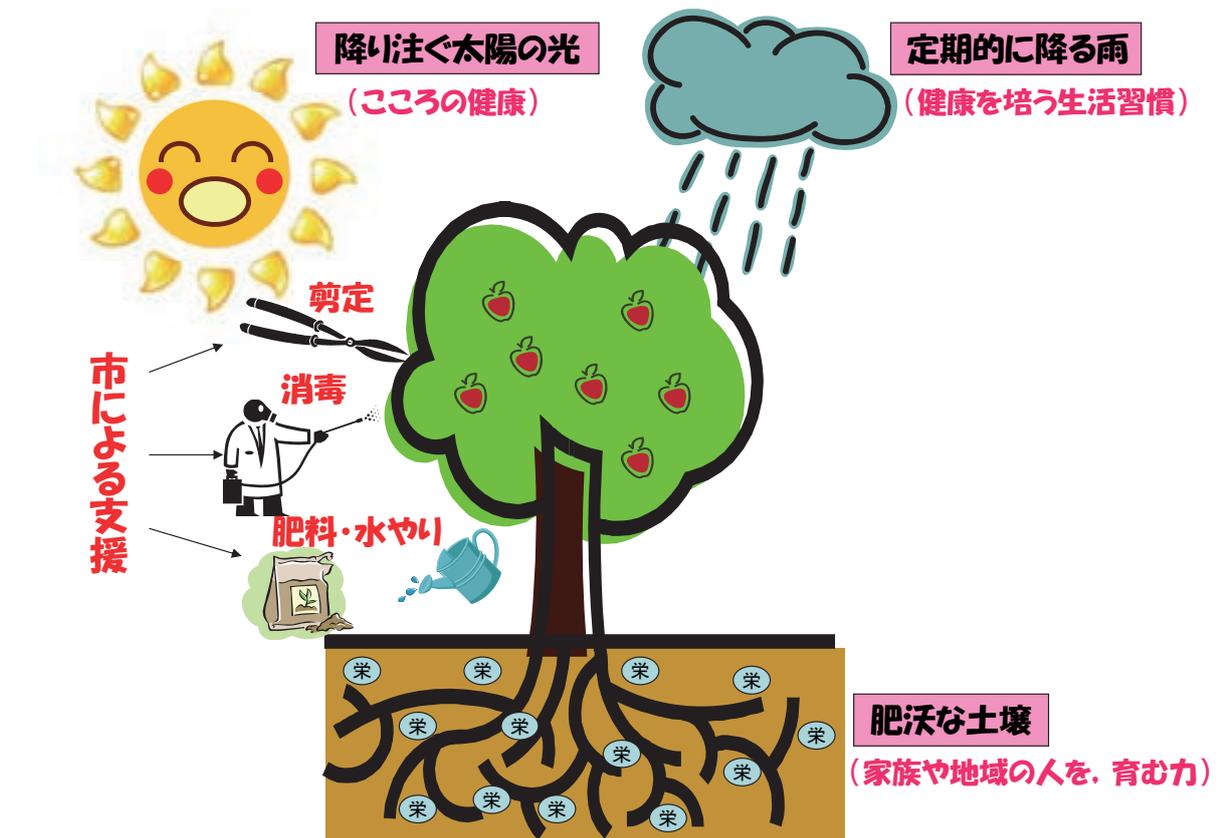
下の図では、健康をりんごの木に、健康づくり3分野を以下のとおり例えています。



《健康づくり3分野の推進イメージ図》



第2章 計画における健康の概念と取組の方向性



3 健康づくりに取り組むに当たっての方向性

健康づくり3分野（①健康を培う生活習慣，②こころの健康，③家族や地域の人を、育む力）について、下の図のとおり3分野の領域の拡大を図ることにより、3分野の重なり部分（健康な領域）の面積を増やします。

さらに、市民一人ひとりを、健康教育や健康情報の提供などにより、健康な領域（中心）へ導くことで、結果として、三拍子揃った健康な人の増加を図ります。

《健康づくりに取り組むに当たっての方向性のイメージ図》

