

第3章 計画の理念と目標

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。
ふ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。



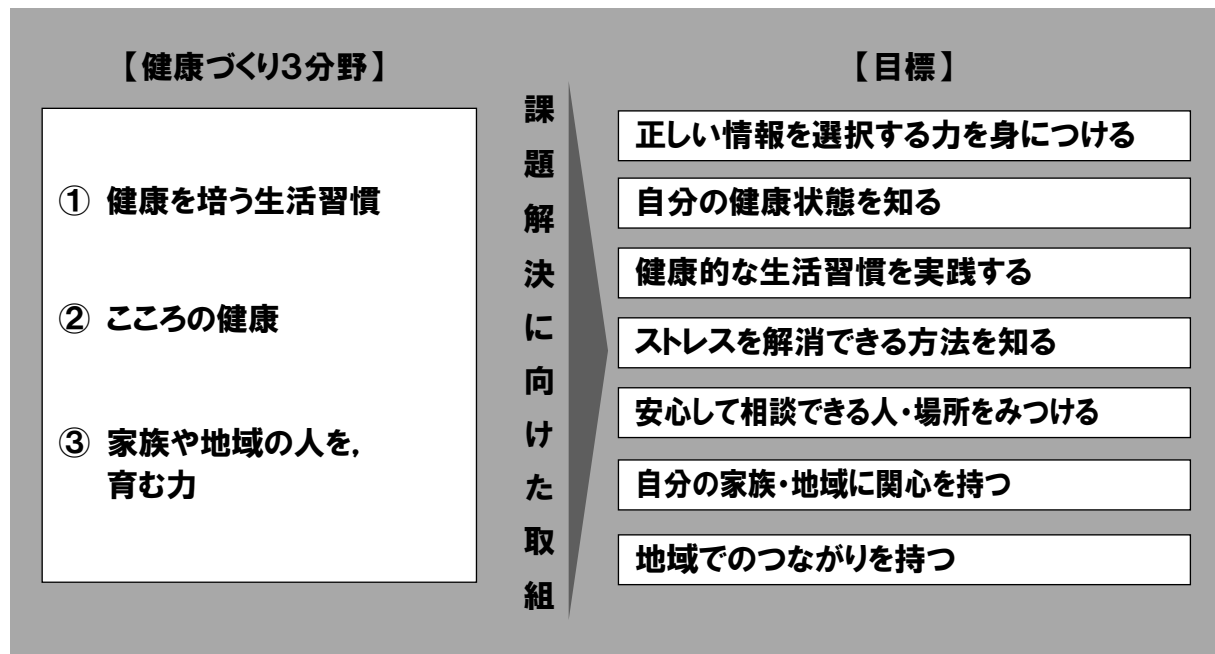
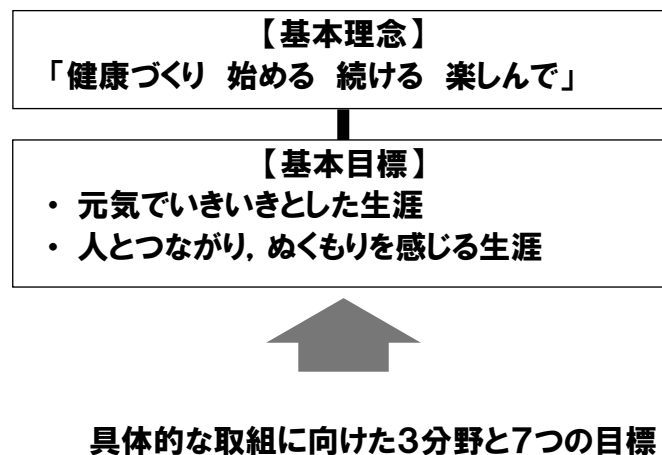
マスコットキャラクター「ふーちゃん」

第3章 計画の理念と目標

1 計画の全体像

第2章で示した健康の概念および取組の方向性のもと、第3次プランは、下図のように「基本理念」「基本目標」と具体的な取組に向けた「健康づくり3分野」、新たに設定した7つの「目標」から構成していきます。

《計画の全体像のイメージ図》



2 3分野と7つの目標の相関関係

「元気でいきいきとした生涯」、「人とつながり、ぬくもりを感じる生涯」という2つの基本目標を達成するために、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）と7つの目標を設定します。

関係図では、3分野と7つの目標の関係について、特に関係の強いものを表しています。また、目標の実現のために、必要な取組と達成度を評価する指標を定め、推進していきます。

《3分野と7つの目標の関係図》

分野① 健康を培う生活習慣	分野② こころの健康	分野③ 家族や地域の人を、育む力
	正しい情報を選択する力を身につける	
	自分の健康状態を知る	
健康的な生活習慣を実践する		
	ストレスを解消できる方法を知る	
	安心して相談できる人・場所を見つける	
	自分の家族・地域に関心を持つ	
		地域でのつながりを持つ

3 計画の基本理念と基本目標

「健康なまち調布」のイメージを表す基本理念，その理念の実現に向けて取り組む基本目標を以下のとおり掲げます。

なお，基本理念については，「健康」の概念と同様に，第2次プランの基本理念をそのまま引き継いだものです。

【基本理念】

健康づくり 始める 続ける 楽しんで

今日，健康への関心は非常に高まっています。多くの人が健康づくりに取り組んでおり，また取り組みたいと考えています。

しかし，きっかけのない人，何をしてもよいか分からない人，また，一度始めたとしても，忙しかったり，おっくうだったりという理由で，なかなか続けられない人もいるかもしれません。

健康への関心，健康づくりへの意欲が高まっているとすれば，健康なまちづくりの土台はすでにできていると言えます。いま求められているのは，どんなことからでも，気軽に健康づくりを始めてみることです。特別なことと気負わずに，ちょっとしたきっかけとやる気で始めてみることはできるはずです。

次は，始めた健康づくりを，できるだけ続けていくことが大切です。「継続は力なり」と言われるように，健康づくりの取組が実を結び始めるまでには，ある程度の時間がかかるものです。

そして，楽しみながら取り組むことが，健康づくりを続けるかぎになります。楽しいことは，自然と続けられるものです。

「楽しいことをしていたら，いつの間にか健康になっていた」・・・そんな健康づくりをめざして，上記の「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」を，この計画の基本理念とします。

【基本目標】

・ 元気でいきいきとした生涯

日々の生活習慣の積み重ねが、その後の健康状態を大きく左右することがわかっています。将来にわたって健康であるためには、今をいかに過ごすかが肝心です。生涯をとおして健康で居続けられるためには、今現在の身体機能に異常がないことだけでは十分ではありません。

また、日本の平均寿命は、世界でも最高水準にあります。今日の健康づくりにおいては、ただ単に長生きするだけでなく、健康な状態で長生きすることが求められます。

以上のような理由から、誰もが生涯にわたって心身共に健康で、笑顔あふれる自分らしい生活をおくることができるよう、がん、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防や早期発見・早期治療を支援する仕組みを強化するとともに、一人ひとりが自発的な健康づくり活動に取り組める環境づくりを推進することを基本目標とします。

・ 人とつながり、ぬくもりを感じる生涯

社会生活の営みの中では、予期せぬ病気や怪我をはじめ、失敗、事故、トラブル、不幸など、さまざまな困難に直面することがあります。昨今、これらの困難をうまく乗り越えられず体調を崩し不健康に陥ったり、自ら命を落としたりする人が増加していることが社会問題となっています。これらの背景には、社会環境や経済状況の変化などさまざまなものが挙げられますが、携帯端末の普及をはじめとする生活の急速なIT化による、人と人との直のコミュニケーションの減少も大きな理由の一つとして考えられます。このことが、人と人とのつながりの希薄化を生み、苦境に立たされた時などに、ぬくもりのある助言や手助けを受けられないまま、解決策を見出せないといった状況を長引かせ、状況の悪化を招く恐れがあります。

私たちが、困難と遭遇する機会を減らしつつ、不意に直面する困難に対しても、上手に乗り越えながら、生涯をとおして、ぬくもりを感じ心身共に健康で暮らしていくためには、家庭内や地域、職場などのつながりの中で、一人ひとりが孤立せず、互いを尊重し、理解を深め、支援を必要とする人を支え合うことが大切です。

以上のような理由から、第3次プランでは、普段から、家族をはじめ、友人や地域の人々同士の会話や学びあいを促進し、人と人とのつながりを築き、増やして強めることを基本目標とします。

