

(仮称) 調布市民健康づくりプラン・調布市食育推進基本計画

基本理念について

No	候補
1	わたしの健康 とともに始める 健康づくり
2	みんなで作ろう わたしの健康 あなたの健康
3	作ろう わたしの健康 ひろげよう みんなの健康
4	健康づくり 始める 続ける 楽しんで

《考え方 (案)》

基本計画では、まちの将来像として『ともに生き ともに創る 彩りのまち調布』を掲げています。ともに生き、ともに創るために、市民が主役となり、地域で支えあうことで、市民が健やかで安心して暮らすことのできるまちづくりに取り組みたいと考えています。

新型コロナウイルス感染症の経験を経て、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。

しかし、きっかけのない人、何をすれば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、続けられない人、健康にあまり関心がない人もいるかもしれません。

いま求められているのは、まず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。仲間がいる、声をかけてくれる人がいることで始められることもあるはずです。

次に、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ります。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鍵になります。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、みんなが健康になっていた」…そんな健康づくりを目指しています。