

## 第2章

### 計画の基本的な考え方

## 第2章

# 計画の基本的な考え方

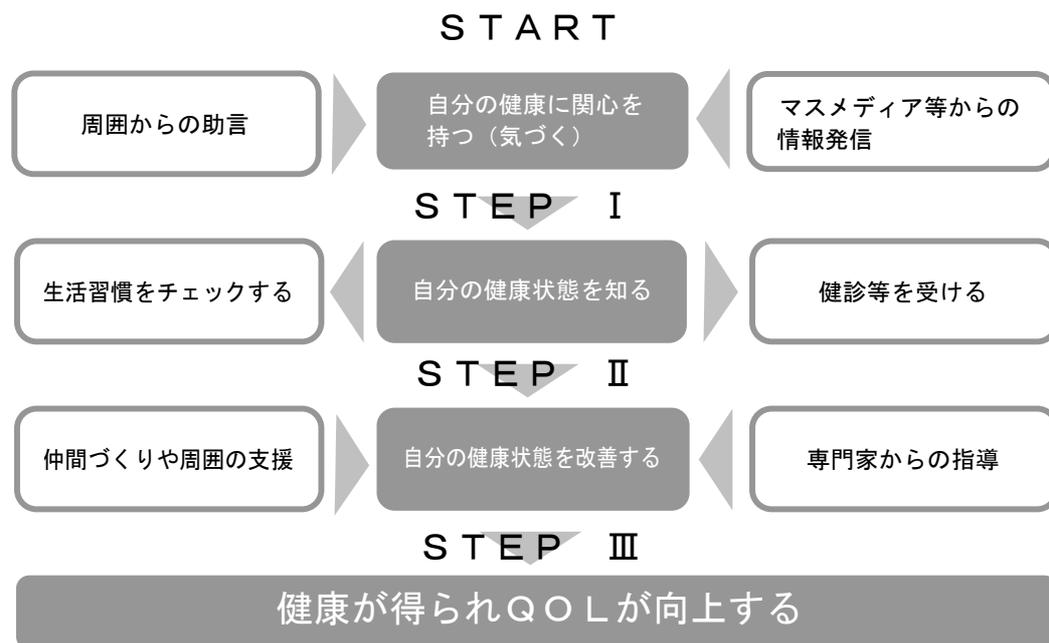
## 1. 計画の基本理念

「いきいき健康プランにしん21」の目標は市民が健康で長生きできることにあります。その実現に向けて、生活習慣病などの疾病の原因となる生活習慣を改善し、壮年期死亡（早世）や要介護状態の減少を図ります。

「いきいき健康プランにしん21」では、市民自らが健康づくりに取り組める計画を策定していきます。さらに、健康づくりに関係する各種団体や関係機関（医療機関、医療保険者、教育機関、ボランティア、企業、行政）は、さまざまな形で市民の健康づくりをサポートしていきます。

個人、家族、各種団体が連携し、協力していくことで、すべての市民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会に向けた取り組みを展開していきます。

### 自ら取り組む健康づくりのプロセス



キーワード

**健康づくりは、まずは自分に気づくことから始まります。**

## 2. 計画の基本方針

### 一人ひとりの生活習慣の見直しから

健康づくりは、市民一人ひとりが自分自身の健康に関心を持ち、自らの健康管理を行うことから始まります。市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように、行政をはじめ、関係機関は市民の健康づくりをサポートします。

### みんなで支える健康づくり

個人の努力だけでは難しい健康増進もみんなで協力、連携することで進めていくことができます。一人ひとりの健康づくりの実践に加えて、家族や各種団体の支援により環境整備や地域の活力など、広く社会全体で市民の健康づくりを推進します。

### 生活習慣病予防の重視

生活習慣病の予防には、人生の諸段階（ライフステージ）に応じた生活習慣を身につけることが必要です。生活習慣を改善し、健康増進に積極的に取り組んでいきます。