

## 第 3 章

---

### 基本的な考え方



## 1 . 基本理念

### 健康で心豊かに生活できる社会の実現

健康な生活を楽しみ、心身ともに豊かで満足できる生活を生涯にわたって送ることができるよう、子どもから高齢者まで、一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むとともに、その取り組みを地域全体で支援していく社会を目指し、「健康で心豊かに生活できる社会の実現」を基本理念として、様々な取り組みを推進します。

## 2 . 基本方針

全ての町民が健康で心豊かに生活できる社会の実現に向けて、以下の3つを基本方針とし、健康づくりを推進します。

- 1 一人ひとりが自分に合った健康づくりをすすめる
- 2 一次予防に重点をおいた健康づくりをすすめる
- 3 みんなの健康づくりを地域全体で支援する環境づくりを  
すすめる

### 基本方針1 一人ひとりが自分に合った健康づくりをすすめる

健康づくりは本来、個人の健康観により一人ひとりが主体的に取り組むべき課題です。健康で心豊かに生活するために、これまでの生活習慣を見直し、自分に適した取り組みを選び、生涯を通じた健康づくりをすすめます。

### 基本方針2 一次予防に重点を置いた健康づくりをすすめる

現在、死因の多くは「がん」「心臓病」「脳卒中」などの生活習慣病が占めています。その発生や進行には食習慣、運動習慣、飲酒、喫煙などの生活習慣が深く関与しています。そのため、望ましい生活習慣への改善を促し、疾病の発生そのものを予防する一次予防を重視した健康づくりをすすめます。

## 基本方針 3 みんなの健康づくりを地域全体で支援する環境づくりをすすめる

健康づくりは、一人ひとりが主体的に取り組む課題ではありますが、地域全体がそれを支援することで、より一層の効果や楽しさを見出すことができます。行政、地域の活動団体、事業者などが、それぞれの立場から、一人ひとりの健康への取り組みを支援する環境づくりをすすめます。

### 3. 主要分野

町民一人ひとりの健康づくりを支援するため、次の5つの分野を設定し、効果的に計画を推進していきます。

#### 1. 栄養・食生活

食の楽しみとバランスのとれた食生活の推進

#### 2. 運動

日常的な身体活動と運動習慣の推進

#### 3. 歯の健康

むし歯と歯周病の予防の推進

#### 4. たばこ

禁煙・分煙の推進、及び未成年者の喫煙防止の推進

#### 5. アルコール

節度ある適正な飲酒の推進、及び未成年者の飲酒防止の推進