

第4章 計画の推進

市民一人ひとりが「心」と「からだ」相互に健康な生活を維持し、生涯にわたり充実した生活を送るため、市民一人ひとり、地域、行政それぞれが総合的に健康づくりに対する取り組みをしていく必要があります。

「みんなで取り組む健康づくり」を基本理念として、計画の推進方策や目標について、関係者・関係団体と目的・目標・役割を確認し共有しながら取り組んでいきます。

1 基本方針

(1) 「心」と「からだ」を健やかに保つ意識の醸成

市民一人ひとりが「将来のなりたい自分」をイメージし、健康的な生活習慣への関心と理解を深めることができるよう普及啓発を図ります。

(2) 主体的に自ら健康づくりを実践

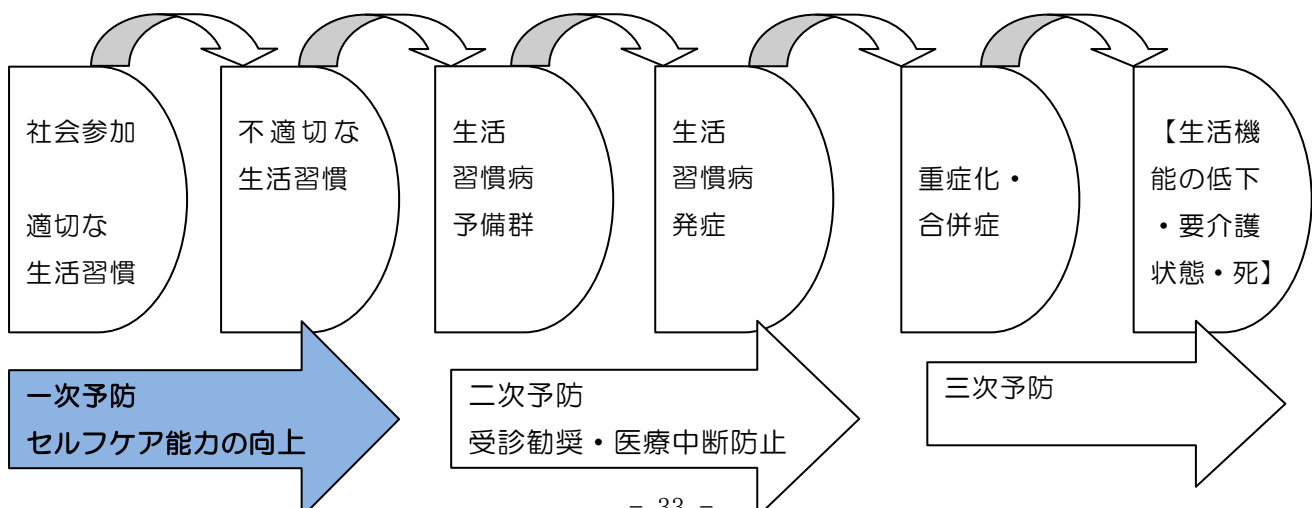
「将来のなりたい自分」に向けて、自ら主体的に健康づくりを実践することができるよう支援します。

(3) 地域との協働による健康づくりの推進

市民と行政が課題を共有し、解決に向けて地域のコミュニティ活動と連携しながら、健康づくりを推進します。また、地域包括ケアシステムの「健康づくり・介護予防」を担うものとしします。

将来のなりたい自分～たとえば・・・
米や野菜を作り家族に喜ばれたい
家族や友人と一緒に出かけ楽しみたい
おいしいものをいつまでも食べたい

今、どの位置？何をしたら将来のなりたい自分に近づける？
もしも病気になっても、重症にならないようにすることが大切です。



2 行動指針

一人ひとりの生涯を通じた健康づくりをより効果的・効率的に推進していくため、各ライフステージごとに課題を設定し、4つの重点分野に取り組みます。

《ライフステージ》

- ① 妊娠期・乳幼児期 妊娠期、0歳から6歳（就学前）
- ② 学齢期・思春期 7歳から19歳
- ③ 働き盛り年代 20歳から64歳
- ④ 高齢期 65歳以上

《重点分野》

- ① 食べる 食生活・栄養
- ② 動く 身体活動・運動
- ③ こころ こころの健康づくり、休養
- ④ 守る 良い習慣、歯の健康、たばこ・アルコール

3 計画の評価

この計画を効率的かつ効果的に推進するためには、関係機関・関係団体と連携し計画の進行管理と評価を行うことが重要であり、目標の達成度、活動の成果を年度毎に分析、評価し、奥州市健康づくり推進協議会に報告し意見を伺うものとします。