

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

平成23年3月に策定された「東久留米市第4次長期総合計画」では、「“自然 つながり 活力のあるまち” 東久留米」を掲げ、将来像の実現を図るため「みんなが主役のまちづくり」を基本理念としています。まちづくりの基本目標を5つ定めており、その一つに「健康で幸せにすごせるまち」があります。生き生きと充実した人生を送るための基本は健康です。高齢化の進展やライフスタイルの多様化に伴い疾病構造が変化し、生活習慣病に罹患する人が増加していることから、生活習慣の改善及び疾病の予防が重要となっています。

生き生きと充実した人生を送ることができるよう、市民一人ひとりが日頃から自らの健康は自らで守るという意識を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことが大切です。

また、健康を支えるための正しい情報の提供や、地域で支え合って生活習慣を改善していく仕組みづくりが必要です。

このように、東久留米市長期総合計画の理念及び目標に基づき、だれもが、住み慣れた地域で支え合い、人とのふれあいを深めながら、健康で幸せにすごせるまちを目指し、本計画の基本理念を以下のように定めます。

計画の基本理念:

みんなが主役
健康で幸せにすごせるまち

2. 計画の基本方針

(1) 東久留米市民の健康課題に対する取組

高齢化の進展やライフスタイルの多様化に伴い生活習慣病に罹患する人が増加している中で、生活習慣の改善と疾病の予防が重要となっています。

本市の健康に関するデータ、健康に関する状況調査結果等により、健康づくりの7つの生活習慣（食事、運動、休養・こころの健康、コミュニケーション・社会参加、口腔ケア、たばこ・酒、健康管理）について、健康づくり推進部会で検討し、本市の健康課題を整理しました（第4章参照）。

本計画は、健康寿命の延伸を目指し、市民の健康課題等の改善のために7つの生活習慣についての取組みを行っていきます。

(2) 推進の方向性

本計画の基本理念の実現を目指して、市民の健康課題の改善ができるよう以下の視点を持って取り組んでいきます。

①市民が主役で取り組めるための情報提供の充実

自らの健康を守っていくためには、個々の健康状態やライフステージに応じた取組みが重要となります。しかし、人々の生活様式や価値観が多様化し健康情報も氾濫している現在、自身に適した情報を得ることが難しくなっています。

自分の健康状態を正しく理解し、自分自身のこととして適切な健康づくりの実践ができるように、様々な機会や媒体を活用して情報提供を行っていきます。

②健康づくり推進員活動による地域の健康力の底上げ

市民により構成される健康づくり推進員（以下「推進員」という。）は、健康づくりの情報発信や活動の実施など、行政と協働して計画を推進しています。

推進員活動は、地域での健康づくりにとって重要な役割を担っています。

市民の身近な存在である推進員から健康づくりを働きかけることにより、地域の人たちが健康づくりの大切さに気づき、実践することにつながっていきます。

地域には子どもから高齢者まで、様々な世代の人たちが生活しており、世代間の交流を図りながら健康づくりを広めていくことも重要となってきます。この世代間をつなぐ役割も推進員には期待されます。

推進員活動が市全体に広まることで、地域の健康力を上げることにつながっていきます。

③市民が気軽に健康行動をとれる環境づくり

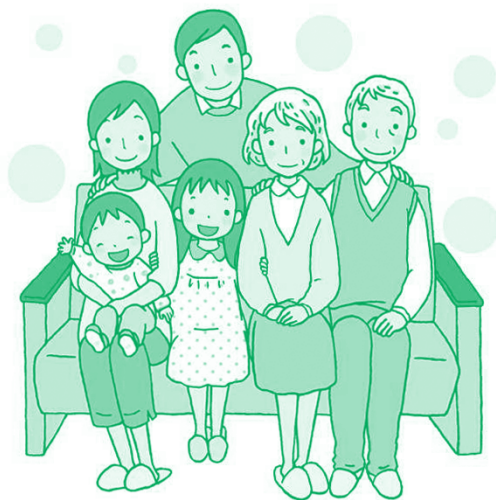
市の取り組みとして、いつでも、どこでも、市民のだれもが、気軽に健康づくりができる環境を目指し、総合的な施策を進めていく必要があります。

中でも、健康づくりに関心のない人や、多忙で健康づくりに時間の取れない人へのアプローチが重要となってきます。生活動線上で「ついで」に健康づくりができたり、楽しんでやっていたことが結果的に健康づくりにつながるような、市民が気軽に取り組めるしかけや仕組みの導入が求められています。

そのために、庁内各課との連携を強化し、環境づくりに取り組んでいきます。

3. 計画の概念図





4. 計画の体系図

総合目標：健康寿命の延伸

