

# 「わくわく健康プラン東くるめ」の基本的な考え方

## 1. 計画の意義・役割

### (1) 計画策定の背景と理念

現在少子高齢化が進行し、21世紀の日本は、病気や介護による負担が極めて大きな社会となるため、健康を増進し発病を予防する対策が必要となっております。

このため、平成12年3月に国民の健康増進運動を推進する「健康日本21」が策定され国民一人ひとりが病気や寝たきりなどにならないように、日ごろから健康づくりを実践し、健康で活気に満ちた社会を国民みんなで目指すものです。

さらに平成15年5月に「健康増進法」が施行され、健康づくりを支える法的基盤整備がされました。

都では、「健康日本21」に基づき「東京都健康推進プラン21」を策定し、また東京都北多摩北部地域の健康づくりについては、「地域保健医療推進プラン」が策定され、国の目標をさらに具体的に市町村と連携を図りながら、健康づくりの施策を進めています。

そこで、東久留米市においても、健康寿命を延伸させ、健康で明るく活気に満ちた地域を実現するために、市民・関係機関・行政が力を合わせて健康づくりを総合的に推進する「わくわく健康プラン東くるめ」を策定します。

### (2) 計画の趣旨

東久留米市は、今後全国の高齢化率を上回り高齢化が進むことが推定されています。「生活習慣病」さらに「寝たきり」や「認知症」のように高齢化にともなう障害が増加することが予想されます。

東久留米市は、市民の生活習慣の改善とそれを支える地域社会づくりを目指した総合的な健康施策を推進し、健康寿命の延伸と生活の質の向上により、健康で幸せと思える暮らしを目指した「わくわく健康プラン東くるめ」を策定します。

**～計画の目的～**

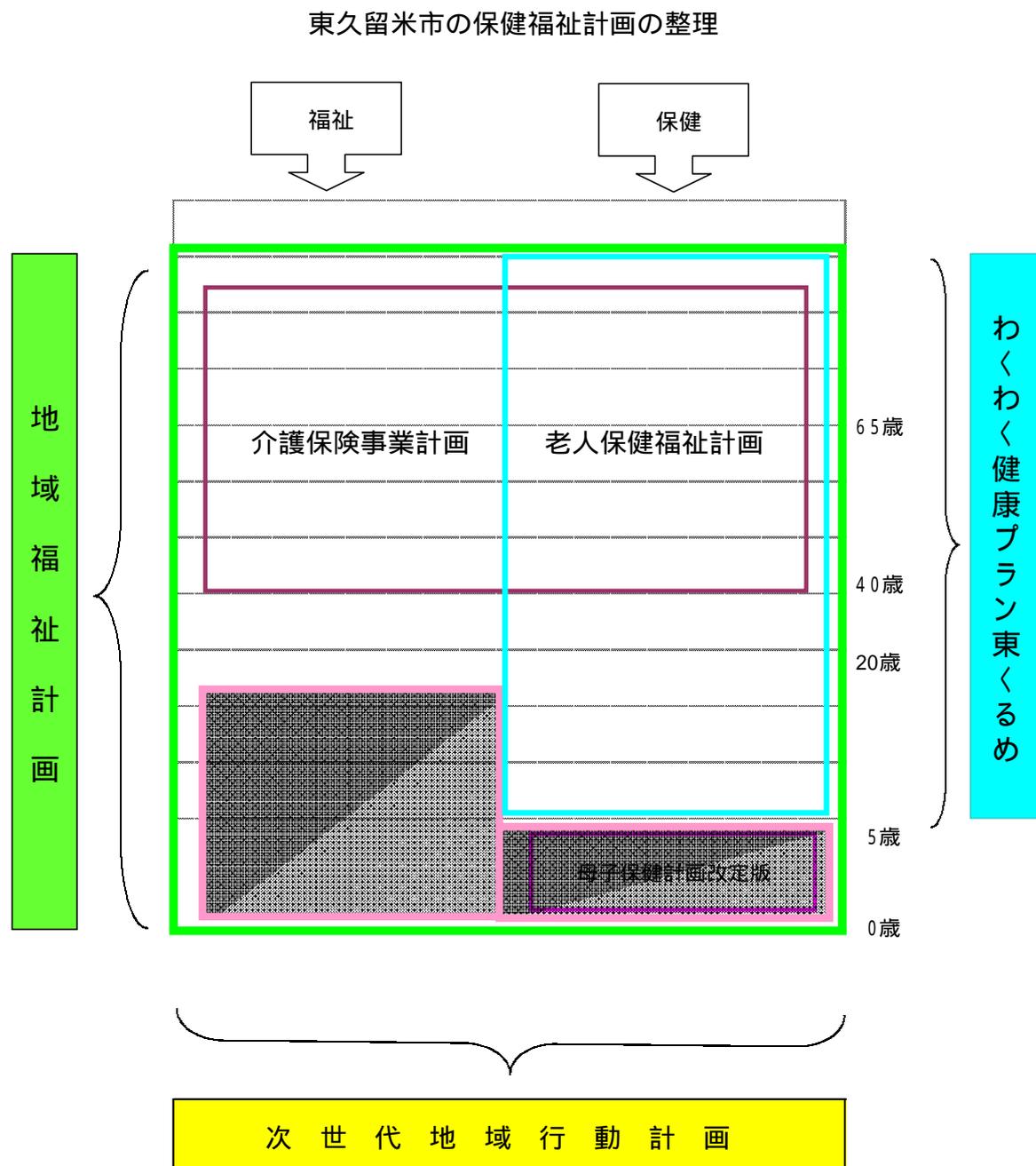
市民一人一人が病気や  
寝たきりにならないよう  
日頃から健康づくりを実践し  
健康で明るく活気に満ちた  
地域を目指す



### ( 3 ) 計画の役割・位置付け

本計画は、国が推進する「健康日本21」地方計画に位置付けますが、東久留米市の現状及び課題について勘案し、より重要な課題から具体的目標を設定し、市民が主体的に健康づくりに取り組める計画として策定するものです。

また、東久留米市の「東久留米市長期総合計画」及び「東久留米市地域福祉計画」の方針を踏まえ、保健福祉分野の「東久留米市老人保健福祉計画・介護事業計画」及び「東久留米市地域行動計画」との整合性を図って策定するものです。





## ( 5 ) 計画の視点

市民一人一人が病気や寝たきりにならないよう、日頃から健康づくりを実践し、健康で明るく活気に満ちたまちづくりを市民みんなで目指すことが重要です。「わくわく健康プラン東くるめ」では、市民が主体的に取り組める健康づくり運動を推進するために、個人の力に加え、社会全体で支援していくことが重要であるとして、ヘルスプロモーション( )の理念を掲げています。

ヘルスプロモーションとは『人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである(1986年WHO)』と表現され、個人の努力だけでなく地域全体の取り組みで自己実現を支援していくという考え方で

### ヘルスプロモーションを東久留米市で表現すると

『自分で取り組めること(知識や技術の習得と実践)』と『みんなで取り組めること(健康づくりを後押しすること)』をすすめることで、健康で明るく活気に満ちた『いきいきと幸せに暮らせるまち』を目指します。



## ( 6 ) 計画の策定体制と検討経過

本計画の策定にあたっては、行政と市民との新たなパートナーシップづくりを目指した計画づくりとするために、東久留米市健康づくり推進協議会にワーキング部会「東久留米市健康づくり推進部会」を設置しました。部会は、公募市民・自治会・地域組織・団体グループ・庁内関係部署の職員からなる3つのライフステージ、高齢期部会、青・壮年期部会、学童・思春期部会を設置し、平成16年10月からこれまで12回にわたりグループでの話合いや全体での話し合いを行いました。また、市民と職員が地域に出向きグループインタビューを行い多くの市民の声や実態から健康課題や生活習慣及び生活習慣に影響を及ぼす条件を整理し計画づくりに反映しました。さらに、目標達成やその条件を満たすために、現在どんな取り組みが行われているか、また、今後どのような取り組みを行うか関係機関、関係部署、地域の組織にヒアリングを行い75のアクションプランシートに整理しました。グループでの話合いを重ねる中で、今後、実現したい取り組みとして、東久留米の良さを生かした3つの「ひがしくるめお宝プラン」の計画の検討を行いました。

