

第2章

計画の目指すもの

1 基本理念

健康は心身が健康であるだけでなく、病気や障害があっても、自分の人生を充実させ、こころ豊かに過ごすという生活の質（QOL）を高めることも重要です。すべての人が、生きがいと活力のある生活が送れる期間である、健康寿命を延伸することが健康づくりの目標です。

そのためには、市民一人ひとりが健康についての正しい知識をもち、主体的に健康づくりを実践することや健康づくりを支援する環境を整備することにより、生活の質（QOL）を高め、健康格差を縮小していくことが必要です。

本計画の基本理念である、健やかで自分らしい健康づくりをめざして、市民が生活習慣を見直し、自ら健康づくりに取り組めるよう、健康づくり事業を推進します。

【 基本理念 】

健やかで自分らしい 健康づくりをめざして

○ 健康寿命とは

世界保健機構（WHO）が2000年に提唱した指標であり、一般に、健康状態で生活することが期待できる平均期間またはその指標の総称を指します。健康日本21（第二次）では、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定められています。

2 基本方針

本市の新時代あやせプラン21（総合計画）では、将来都市像である、緑と文化が薫るふれあいのまちあやせを実現するため、健康分野における施策別計画として、生き生きと暮らせる健康づくりの推進、食育の推進、地域医療体制の充実を位置づけています。

本計画は、市民が主体となって健康づくりに取り組むための基本方針として健康寿命の延伸と地域や社会経済状況の違いによる健康格差の縮小、食育の推進としています。

【 基本方針 】

健康寿命の延伸・健康格差の縮小、食育の推進



3 重点目標

【あやせ健康プラン2 1（第4期）】

栄養・食生活 歯と口腔の健康	1日3食、栄養バランスのとれた食事にしよう。 一生、自分の歯でおいしく食べよう。
運動・身体活動	楽しみながら身体を動かそう。
休養・心の 健康づくり	自分らしくいきいきと、笑顔で過ごそう。
たばこ・ アルコール	禁煙をすすめよう。 適正飲酒にしよう。
健康管理	健康診断やがん検診を受けよう。 適正体重を維持しよう。
地域医療体制	市民が身近なところで安心して医療が受けられます。

【あやせ食育推進計画（第3期）】

若い世代に向けた 食育の推進	食を大切にする豊かな心を育もう。
食の循環や食の安全・安心を意識した食育の推進	食を取り巻く環境や食の安全への理解を深めよう。
食文化の伝承と 地産地消	和食や日本型食文化を守り育てよう。

4 あやせ健康・食育プラン2 1体系図

基本理念

健やかで自分らしい健康づくりをめざして

基本方針

健康寿命の延伸・健康格差の縮小、食育の推進

妊娠期

幼年期
0歳～5歳

青少年期
6歳～19歳

成人期
20歳～39歳

中年期
40歳～64歳

高年期
65歳以上

栄養・食生活、歯と口腔の健康

運動・身体活動

休養・心の健康づくり

たばこ・アルコール

健康管理

健康増進法

地域医療体制

食育基本法

若い世代に向けた食育の推進

食の循環や食の安全・安心を意識した食育の推進

食文化の伝承と地産地消