

## 第3章 健康づくりの目標

### 1 市民のめざす健康像

健康座談会から出された市民の意見と新しい名張市総合計画の将来都市像を踏まえながら、名張市民のめざす健康像を次のように定めます。

笑顔いっぱい毎日

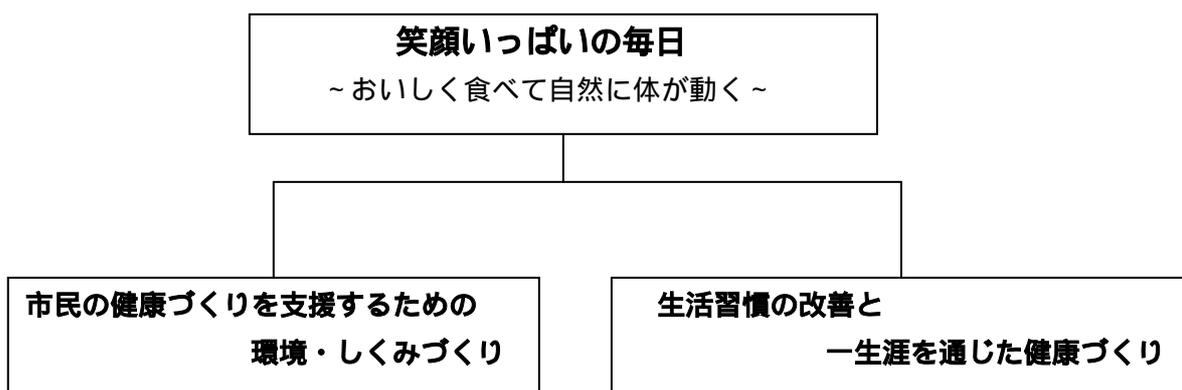
～ おいしく食べて自然に体が動く ～

健康は単に病気ではないというだけではなく、生きがいを持ちながら自分らしく生きるとともに、自分が大切な存在であること、ゆとり、豊かさを実感できることであるといえます。市民一人ひとりが、自己実現を目指し、それぞれの夢に向かっていきいきと暮らすとともに、人と出会い、支え合い、生活の質を高めながら笑顔いっぱいの日々を送れるよう、健康づくりを推進します。

自分の健康は自分で守ることが基本であり、生活習慣を改めるなど健康づくりの取り組みは、個人の選択にかかっています。しかし、個人が健康づくりを継続して行うには、それを支える様々な情報やネットワークが必要です。健康づくりに取り組む個人を社会全体で支援していくしくみや環境を整えることは、市民の健康を増進するうえで極めて重要です。このため個人の健康づくりを支える役割を、地域や行政が協働して担い、地域ぐるみで健康づくりに取り組みます。住民が主体となって進める地域づくり活動の一環として健康づくり活動を位置付け、活動を支え、推進するしくみや環境づくりを進め、人々の笑顔が広がる地域の創造をめざします。

## 2 健康づくりの方向

名張市民の健康像を実現するために、市民一人ひとりが主体的に日常生活の中で健康づくりに取り組めるよう、地域ぐるみの健康づくりと生活習慣の改善を重視する視点から次のとおり健康づくりの方向を定め効果的に施策を展開します。



### (1) 市民の健康づくりを支援するための環境・しくみづくり

市民が主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むためには、できるだけ身近なところで健康づくりの活動を支援するしくみや環境を整えることが求められます。地域ぐるみで健康づくりに取り組むことができるしくみや環境を整え、健康で幸せな暮らしが広がるまちづくりを進めます。

#### 市民の健康行動への支援

市民一人ひとりが主体的に健康情報の収集と選択を行い、自分にあった健康行動が行えるようにします。

#### 健康づくりのしくみづくり

地域ぐるみで健康づくりが進められるよう、身近な支援体制の整備や場づくり、多様な主体を結ぶネットワークづくりに取り組みます。

#### 一生涯を通じた健康管理

命のめばえから高齢期まで一生涯を健康で生き生きと過ごせるよう、生涯を通じた健康づくりのしくみを整えます。

## (2) 生活習慣の改善と一生涯を通じた健康づくり

市民が効果的に健康づくりを進めるためには、重点的な取り組みが必要です。名張市の成人の死因の1位から4位は生活習慣病です。市民の健康を実現するためには、生活習慣の改善が不可欠であることから、次のとおり健康づくりの重点テーマを定め、市民と行政の役割を踏まえながらライフステージに応じた健康づくりに取り組みます。

### 重点テーマ

#### 栄養・食生活の改善

基本的な生活習慣である食生活の改善をめざします。

#### 運動習慣の定着

運動習慣の定着を図り、こころと身体の健康づくりめざします。

#### こころの健康づくりの推進

人と人の豊かなふれあい・交流を広げこころの健康づくりをめざします。

#### 歯科保健の推進

歯の健康づくりに取り組み、豊かな食生活や生活の質の向上をめざします。

#### 関連テーマの推進

「たばこ」「アルコール」に関する生活習慣の改善をめざします。

### 3 健康づくりの体系

「市民のめざす健康像」を実現するため、健康づくりの方向を踏まえながら次のとおり健康づくりの体系を定め、総合的に施策を展開します。

