

第2章 基本理念

基本理念

目 標

「健康ふっさ21」の基本理念と理念を達成するための9つの分野別目標・重点目標を紹介します。

第2章 基本理念

1. 基本理念

福生市民みんなが幸福に暮らしてほしい、という願いは全市民共通のものでしょう。そのために第一の条件となるのが「健康」であると思います。

「健康」の概念は近年では、肉体的な部分だけにとどまらず、精神的な部分においても大きく広がっています。心と身体の両方が元気であることが市民の幸福の条件なのです。しかし、その両方の健康を保つ、あるいは増進するといった作業は、なかなか難しいものです。

「健康ふっさ21」は、みんなで支えあいながら、笑顔の中で楽しく健康を増進していくためのプランです。それをふまえて基本理念を

**心も身体も笑顔で元気
みんなで築く健康のまち福生**

と決めました。ひとりでも多くの市民がこの「健康ふっさ21」に参加し、心身ともに健康で、本当に幸福な生涯をみんなで築いていける福生をめざします。



2. 目 標

基本理念に向かって、具体的に取り組んでいくために、基本理念の下に、9つの分野別目標を置き、計画を推進していく方向性を定めました。

また、9つの分野の中でも健康を保つために欠かすことのできない3つの分野を重点目標「食・体・心」と設定しました。この「食・体・心」を中心に、それぞれの分野別目標に対応して示した「指標」は、目標に向かって具体的にどの程度前進しているかどうかのバロメーターとして、一人ひとりの健康増進に対する意識の向上に大きく影響を与えていくこととなります。

分野別目標

重点目標

栄養・食生活

知識と意識
を食生活に
活かすまち

たばこ

分煙と禁煙
のまち

アルコール

お酒の適量を
知っているま
ち

身体活動・運動

いつでもどこ
でも運動でき
るまち

歯の健康

健康な歯で健
康寿命を延ば
すまち

糖尿病

知識を活かし
て自己管理の
できるまち

休養・こころの健康づくり

こころも元気！
元気のまち

循環器病

血管年齢の
若いまち

がん

がん撲滅
のまち

基本理念

心も身体も笑顔で元気
みんなで築く健康のまち福生

