

# 第4章 計画の体系

## 1 計画の目標

### 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

### 重点目標 (食・体・心・ライフ)

#### 栄養・食生活

- おいしい食事を楽しく味わって食べる
- バランスの良い食事を取る
- 適正体重を維持する

#### 身体活動・運動

- 日常生活における身体活動量を増やす
- 運動しやすい環境をつくる

#### 休養・こころの健康づくり

- 上手に睡眠を取る
- 自分なりのストレス解消法を見つける
- 一人で悩まない
- 交流の輪を広げる

#### ライフステージに応じた健康づくり

- 子どもに良い生活習慣をつける
- 健康で元気な高齢期を過ごす
- 地域のつながりを大切にする

### その他の目標 (たばこ・飲酒・歯・糖尿病・循環器疾患・がん)

#### たばこ

- 喫煙率を下げる
- COPDの認知度アップ

#### 飲酒

- 飲酒は適量を守る
- 未成年者・妊産婦の飲酒をなくす

#### 歯・口腔

- 歯の健康管理に取り組む
- 80歳になっても20本の自分の歯を保つ

#### 糖尿病・メタボリックシンドローム

- 知識を得て自己管理に努める

#### 循環器疾患

- 血管年齢の若さを保つ

#### がん

- がん検診を受診し健康管理に努める

## 《基本理念について》

前計画における基本理念や方向性を継承し、引き続き「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」の基本理念のもとに10項目の分野別目標を置き、計画を推進していきます。

## 《重点目標について》

重点目標として、健康を保つために欠かすことのできない3つの分野「栄養・食生活（食）」、「身体活動・運動（体）」、「休養・こころの健康づくり（心）」については前計画を継承し、新たな項目として生涯を通じた健康づくりが重要であることから「ライフステージに応じた健康づくり（ライフ）」を設けました。この中では、子どもの発達段階に応じた望ましい生活習慣の確立、高齢者の生活機能の維持、地域社会との交流など生涯を通じた健康づくりを推進することとしています。

## 《その他の目標について》

その他の目標として、「たばこ」、「飲酒」、「歯・口腔」、「糖尿病・メタボリックシンドローム」、「循環器疾患」、「がん」の6項目を掲げています。これは、基本的には前計画を継承していますが、現状に合わせ一部内容や表現等を変更しています。

**みんなで築く  
健康のまち福生！**

