

「ふくふく健康21」のめざすものって？

- 市民一人ひとりが、健康という手段を手にするることによって、幸せな暮らし（QOL）を実現すること
- 個人の健康づくりを、地域や社会全体で支える環境づくり
- 市民の皆さんとの協働

「ふくふく健康21」の期間は？

「健康日本21」の目標年度に合わせ、平成19年度から平成22年度としました。

「ふくふく健康21」の特徴は？

市民参加

市民と一緒につくりました。

生活習慣の改善

健康を増進し、疾病を予防する「一次予防」を重視し、市民の生活習慣に着目しています。

重点世代と重点テーマの設定

生活習慣の基礎が確立する「乳幼児期」と生活習慣病の現れ始める「壮年期」を重点世代としました。

行動目標と目標値の設定

健康づくりを効果的に進めるために、具体的な目標と目標値を決めています。

誰もが健康で、ふれあいを大切にしたい温かみのあるまち

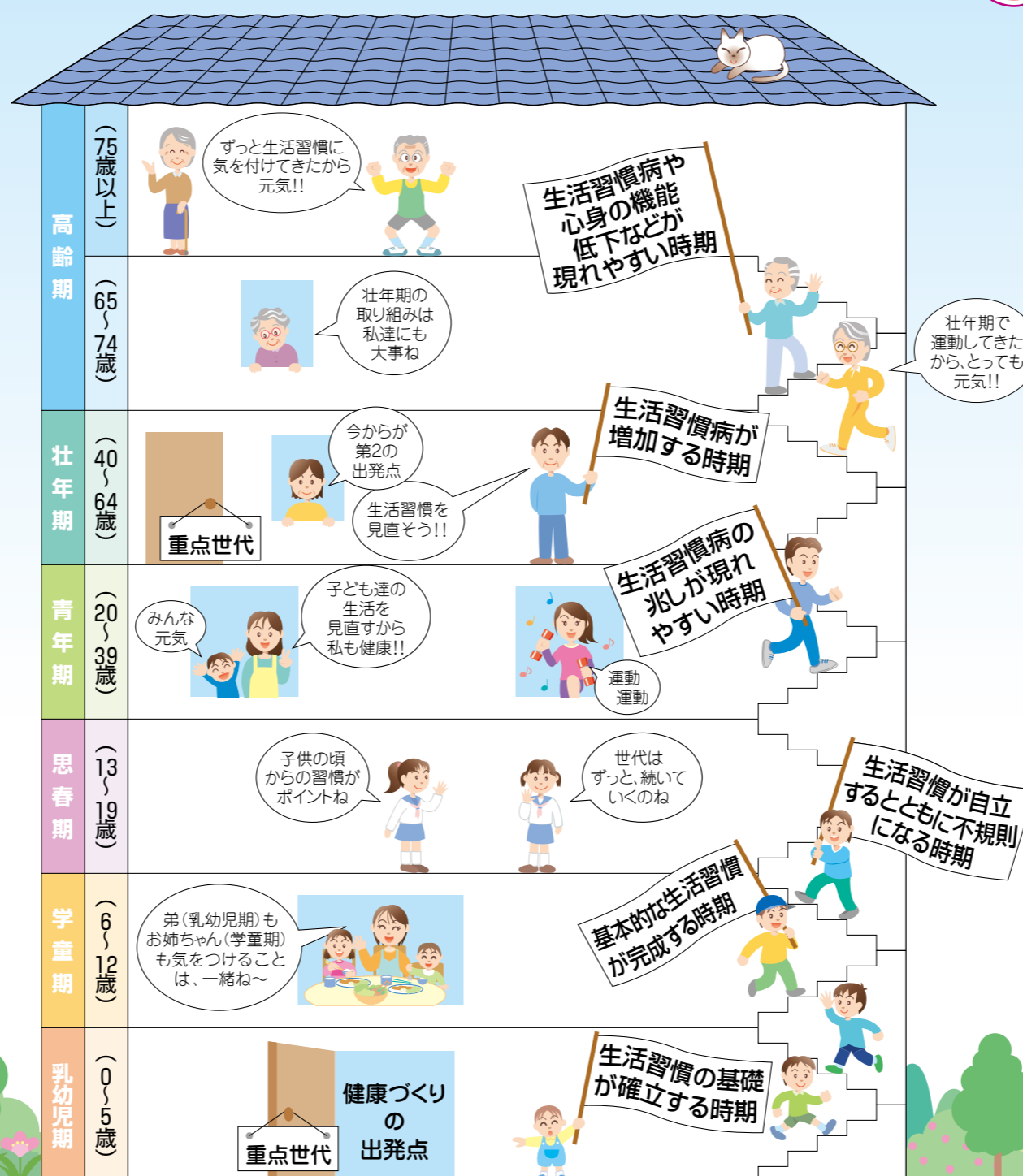
これまでの健康づくりは、病気にならないために、知識・技術の提供を受け、個人の努力によるものでした。これからは、豊かな人生をめざし、健康をそのための手段ととらえ個人の努力だけでなく、家族や周りの人達の支援も合わせて進めていきます。また行政や地域などが一体となって環境を整えていくことも大切になります。

これからの健康づくり



豊かな生活の資源としての健康とは

豊かさや満足感は、個人によって様々であり、健康感も一人ひとりの価値観によって異なります。最近では、単なる「無病息災」のための健康から、「一病息災」の発想が重視されてきました。つまり、病気や障害があっても、その人にとっての「豊かな人生」をめざすことが大切なのです。



さあ、健康づくりの第1歩を踏みだそう!!

それぞれの世代ごとに、自分自身や家族の生活習慣を振り返り、重点世代の取り組みも参考にしながら、自分のできることを、家族や地域、組織のできることを考え、みんなで健康づくりに取り組みましょう。

この計画は、生涯を6つの世代に分け、それぞれの世代ごとに「めざす姿（その人にとっての幸せな人生）」と大切な生活習慣（ライフスタイル）のポイントを示しています。

また、重点世代である「乳幼児期」と「壮年期」の優先的に取り組むライフスタイルと目標値を示しました。重点世代の取り組みは、その世代のみにとどまらず、本人、家族をとおして、他の世代の取り組みや、生活習慣の改善へとつながります。