

調布市民健康づくりプラン 改定計画の構成

第1章 計画の改定にあたって

※ この章では、計画の背景や目的について述べていきます。

1. 計画改定の目的と背景
2. 計画の位置づけ
3. 計画の期間
平成 30(2018)年度～平成 34(2022)年度
4. 計画にかかわる調布市の状況
5. 前計画の推進状況及び評価（平成 29 年度現在）

第2章 計画における健康の概念と取組の方向性

※ この章では、計画が前提とする基本的な考え方について述べていきます。

1. 調布市における健康とは

“一人ひとりが明るく元気に日常生活をおくることができ、生活の質(QOL)が充実していると感じられる状態である”

※ 現プランにおける定義を継承します。

2. 健康づくり3分野

分野1 健康を培う生活習慣

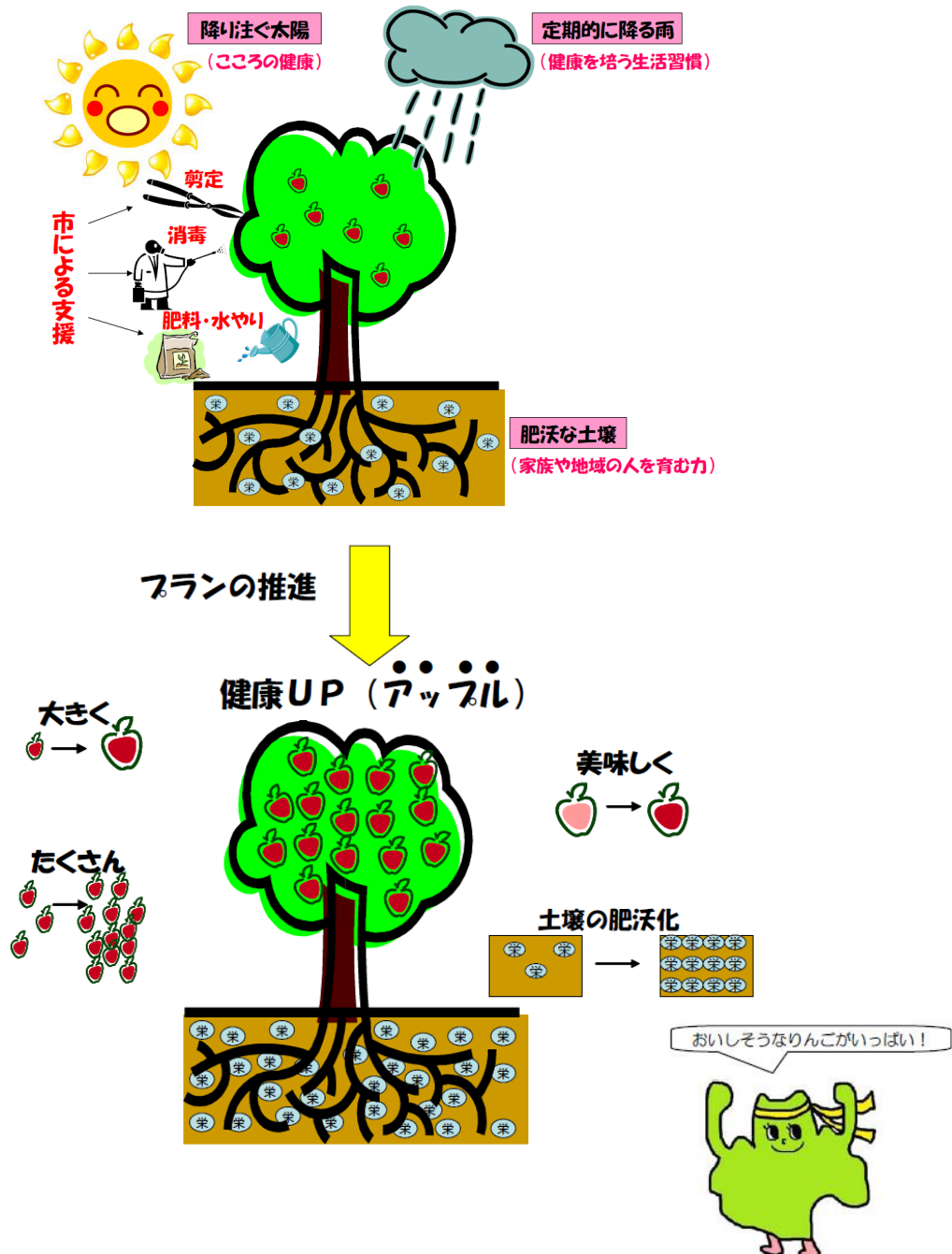
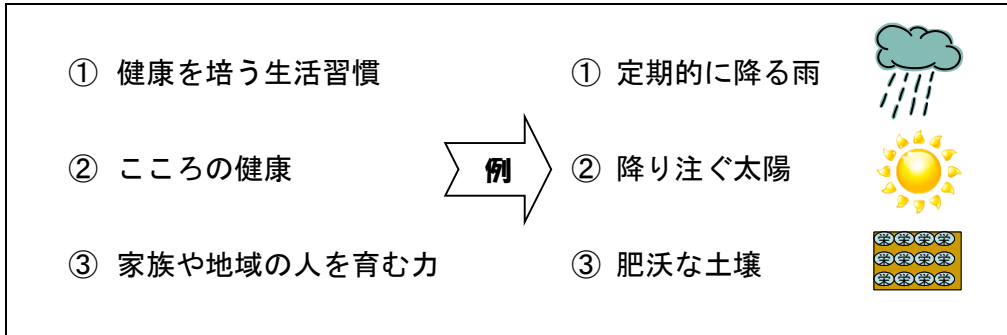
分野2 こころの健康

分野3 家族や地域の人を育む力

※ 現プランにおける分野・考え方を継承します。詳細は次のページのとおりです。

この計画では、健康をりんごの木に例え、大きく、美味しいりんごの実がたくさん成る木を育てることを目標とします。下の図では、健康をりんごの木に、健康づくり3分野を以下のとおり例えています。

《健康づくり3分野の推進イメージ図》



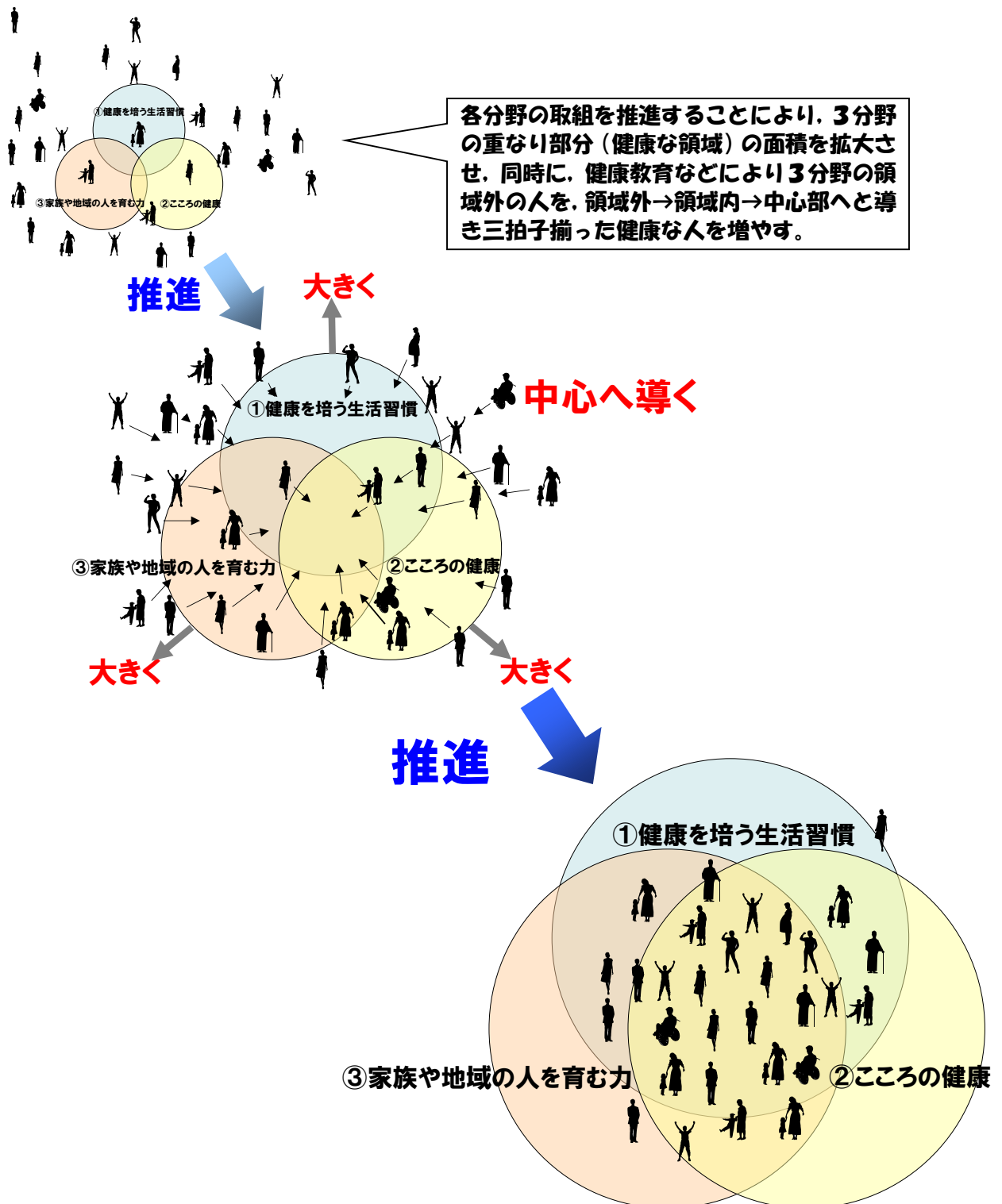
3. 健康づくりに取り組むにあたっての方向性

※ 現プランにおける考え方を継承します。詳細は以下のとおりです。

健康づくり3分野(①健康を培う生活習慣, ②こころの健康, ③家族や地域の人を育む力)について, 下の図のとおり3つの分野の領域の拡大を図ることにより, 3分野の重なり部分(健康な領域)の面積を増やします。

さらに, 市民一人ひとりを, 健康教育や充実した健康情報の提供などにより, 健康な領域(中心)へ導くことで, 結果として, 三拍子揃った健康な人の増加を図ります。

《健康づくりに取り組むにあたっての方向性のイメージ図》



第3章 計画の理念と目標

※ この章では、計画の基本理念と基本目標、分野別の目標について述べていきます。

1. 計画の基本理念と基本目標

※ 現プランにおける考え方を継承します。

(1) 基本理念

“健康づくり 始める 続ける 楽しんで”

「楽しいことをしていたら、いつの間にか健康になっていた」・・・そんな健康づくりを目指して、「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」を、この計画の基本理念とします。

(2) 基本目標

① 元気でいきいきとした生涯

誰もが生涯にわたって心身共に健康で、笑顔あふれる自分らしい生活をおくることができるよう、がん、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の予防や早期発見・早期治療を支援する仕組みを強化するとともに、一人ひとりが自発的な健康づくり活動に取り組める環境づくりを推進することを基本目標とします。

② 人とつながり、ぬくもりを感じる生涯

普段から、家族をはじめ、友人や地域の人々同士の会話や学びあいを促進し、人と人とのつながりを築き、増やし強めることを基本目標とします。

2. 計画の全体像

第2章で示した健康の概念および取組の方向性のもと、計画は以下の図のように構成されます。

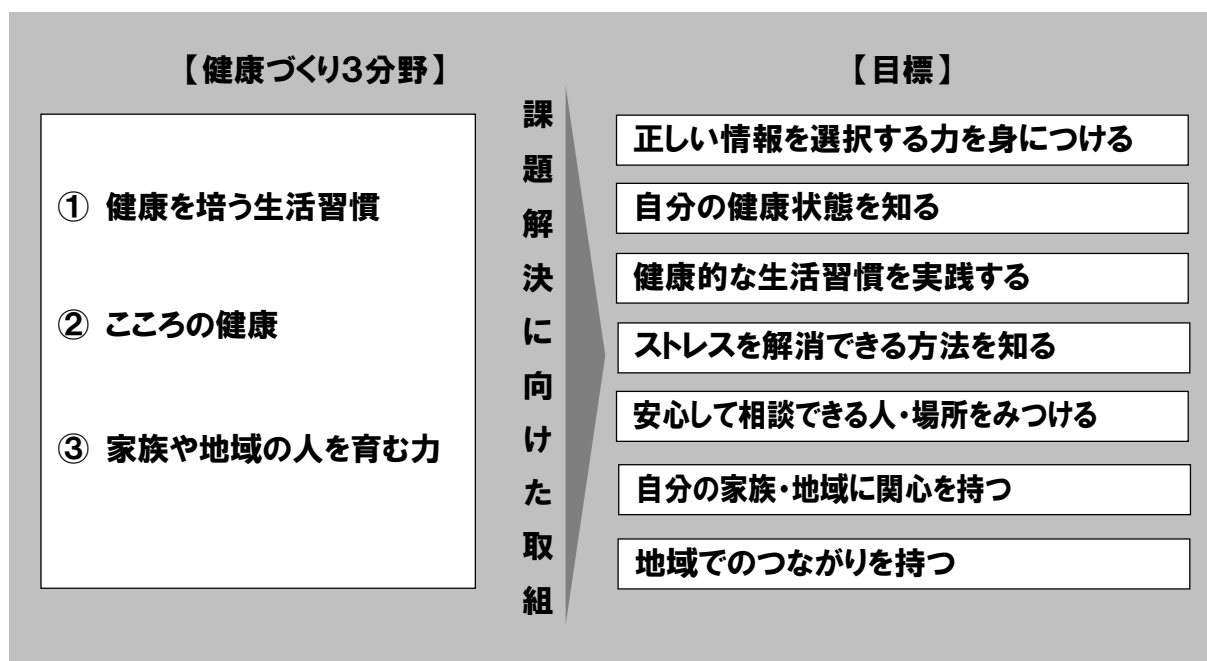
《計画の全体像のイメージ図》

《基本理念》
「健康づくり 始める 続ける 楽しんで」

—基本目標—
・ 元気でいきいきとした生涯
・ 人とつながり、ぬくもりを感じる生涯



具体的な取組に向けた3つの分野と7つの目標



《3つの分野と7つの目標の関係図》

| 分野①健康を培う生活習慣 | 分野②こころの健康 | 分野③家族や地域の人を育む力 |
|--------------------|----------------|----------------|
| 正しい情報を選択する力を身につける | | |
| 自分の健康状態を知る | | |
| 健康的な生活習慣を実践する | | |
| ストレスを解消できる方法を知る | | |
| 安心して相談できる人・場所を見つける | | |
| | 自分の家族・地域に関心を持つ | |
| | | 地域でのつながりを持つ |

第4章 目標ごとの具体的取組み

※ この章では、第3章で示した7つの目標ごとに、目標の達成に向けた具体的な取組について述べていきます。

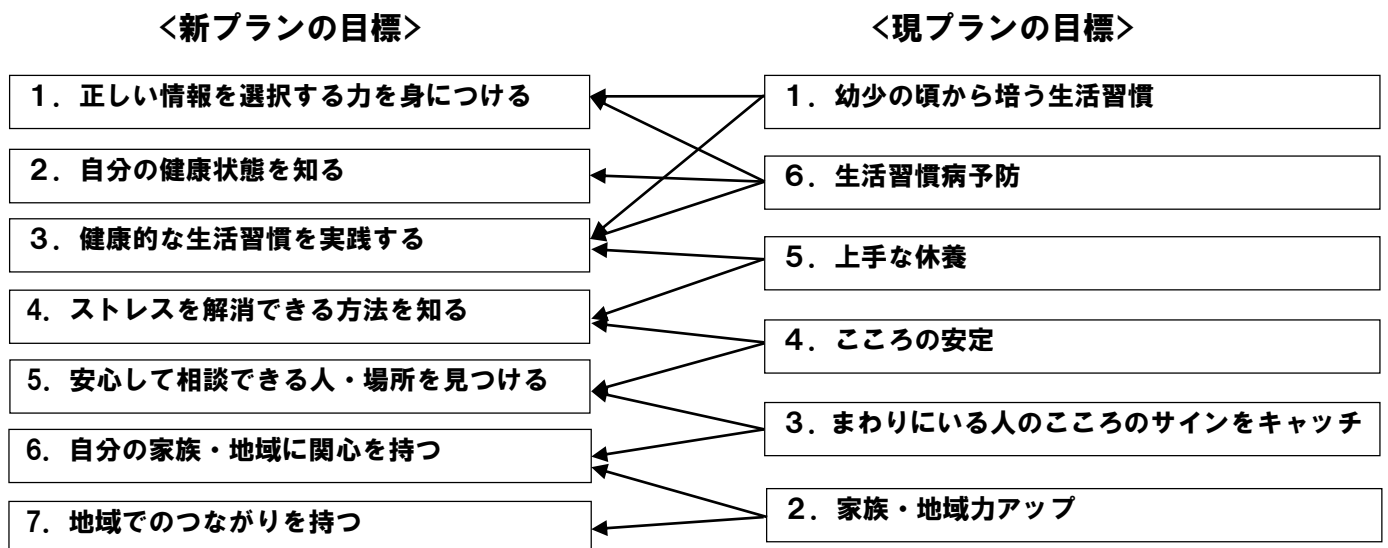
1. 正しい情報を選択する力を身につける
2. 自分の健康状態を知る
3. 健康的な生活習慣を实践する
4. 自分の家族・地域に関心を持つ
5. 地域でのつながりを持つ
6. 安心して相談できる人・場所を見つける
7. ストレスを解消できる方法を知る

現プランの

- 1 幼少の頃から培う生活習慣
- 2 家族・地域力アップ
- 3 まわりにいる人のこころのサインをキャッチ
- 4 こころの安定
- 5 上手な休養
- 6 生活習慣病予防

における内容を、新プランにおける目標に合わせて整理する。

《新プランと現プランの目標の関係図》



第5章 実際の取組

※ この章では、市(行政)が行っていく取組(事業名、所管部署、事業の概要等)について、第3章で示した7つの目標ごとに事業を述べていきます。

第6章 計画の推進と評価

※ この章では、計画を実施・評価する体制について述べていきます。

1. 計画の推進について
2. 計画の推進体制と評価