

■健康しもつけ21プランとは  
市民の誰もが幸せである  
と実感し、安心して生活を送  
るためには、食生活や運動習  
慣等の生活習慣を改善し、健  
康上の問題で日常生活が制  
限されることなく生活でき  
る期間である「健康寿命」を  
延ばすことが大切です。ま  
た、家庭や学校、地域、職場  
等、社会全体がその取組を支  
援することが必要です。

この計画は、平成25年度  
平成29年度の5か年計画で  
す。すべての市民の健康増進  
と幸せを実感できる地域社  
会をつくるために、「自分の  
健康は自分でつくる」といっ  
た個人の取組に対し、社会全  
体で「健康づくり」を総合的  
に推進するための指針です。

また、生活習慣病などの慢  
性疾患やその予備群の減少  
を目指すために、一次予防  
(生活習慣を改善して健康を  
増進し、生活習慣病等の発生  
そのものを予防すること)や  
慢性疾患予備群へのケア等  
を重点とした対策を示すも  
のです。

次回は重点領域の  
紹介をします。

■計画の体系図

基本理念

市民の一人ひとりが、積極的に健康づくりを実践し、  
「幸せを実感できる生活」をめざします

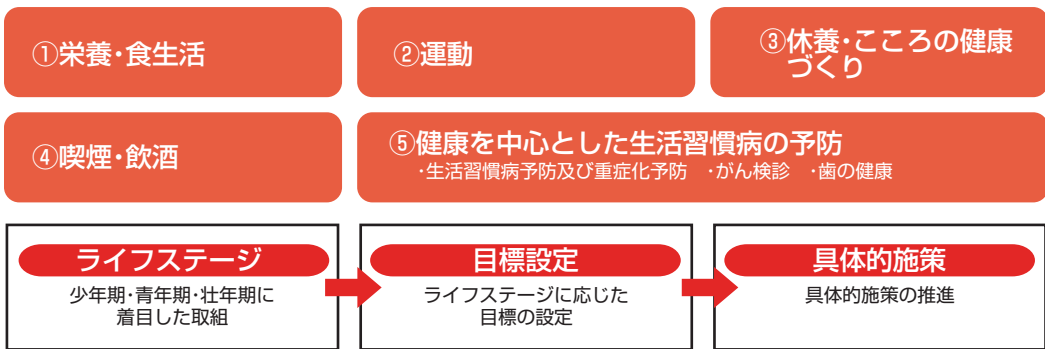
◆基本目標

- 1健康週間を実践できる人の増加  
健康的な生活習慣を実践し、幸せを実感できる人を増やします。
- 2壮年期死亡の減少  
働き盛りの人の死亡を減少させます。
- 3生活の質(QOL)の向上  
健康づくりを推進し、市民の生活の質を向上を図ります。
- 4健康寿命の延伸  
健康で幸せに自分らしく生活できる期間を延ばします。

◆基本的な方向性

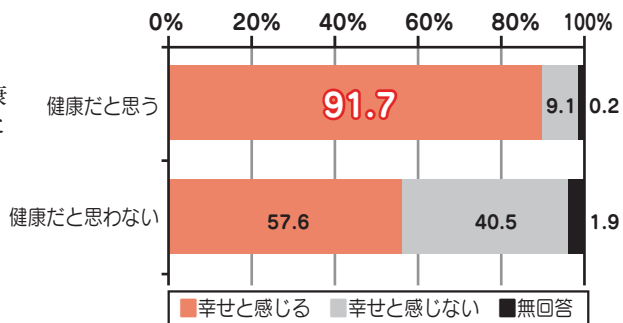
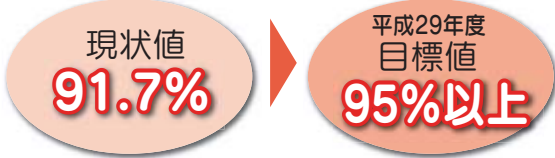
- 1一次予防の重視
- 2健康に関わる環境整備の推進
- 3具体的目標設定による健康づくり
- 4市民主体の健康づくり

5つの重点領域



健康と幸せ感

「健康」と「幸せ感」は密接な関係があります。  
第二次計画では、5つの重点領域の取組を中心とした健康  
づくりを推進していくことが市民の「幸せ感」につながる  
と考え、プラン全体の目標値としています。



問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

市民意識調査から