

第3章 基本的考え方



1 基本理念

市民が、生涯元気でいきいきと暮らせる周南市をめざして、健康寿命の延伸を目的に、生活習慣病を予防し、心と身体を健康に育み、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを実践し継続できるように、地域、行政が一体となり共に協力しながら健康づくりを推進していきます。

市民一人ひとりが、共に支えあい元気に暮らす健康なまち周南の実現

2 基本目標

基本理念を実現するために、「健康寿命の延伸」を目指します。

目標指標	現状値(H24年度)	目標値(H31年度)
健康寿命 ※要介護2～5認定者数を 基に県が算定	男性 78.63歳 女性 83.05歳	男性 78.8歳 女性 83.2歳

3 基本方針

前計画の評価と健康課題から、基本目標を達成するために、以下の3つの基本方針に向けて取り組みます。

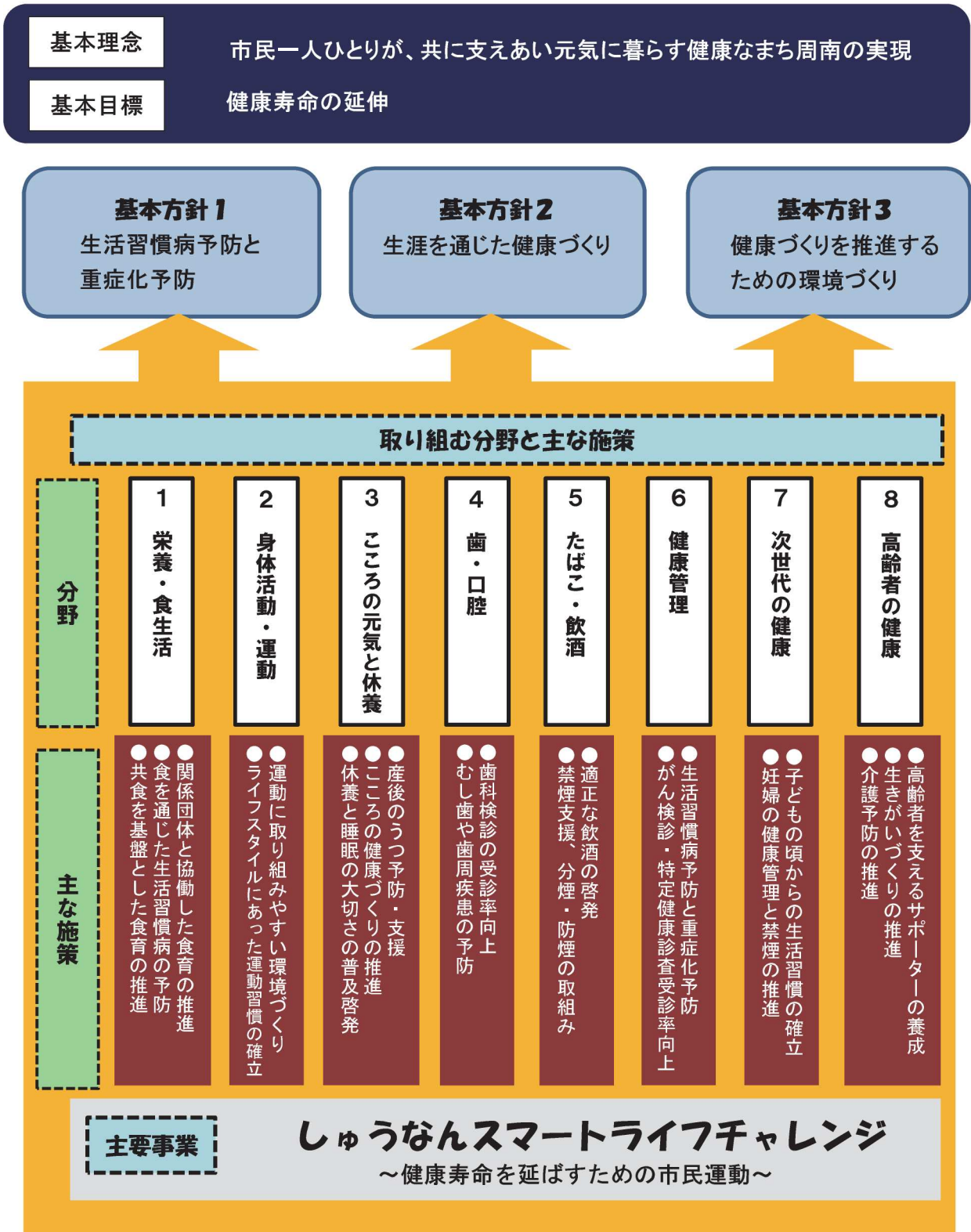
基本方針1 生活習慣病予防と重症化予防

基本方針2 生涯を通じた健康づくり

基本方針3 健康づくりを推進するための環境づくり

4 施策の体系

生涯を通じた健康づくりを推進するため、前計画の6分野に加え、「次世代の健康」、「高齢者の健康」の2分野を加えた8分野を実施します。



5 計画の推進体制

本計画を推進するためには、市民一人ひとりが、乳幼児期から高齢期まで生涯を通じた健康づくりに取り組むことが必要です。

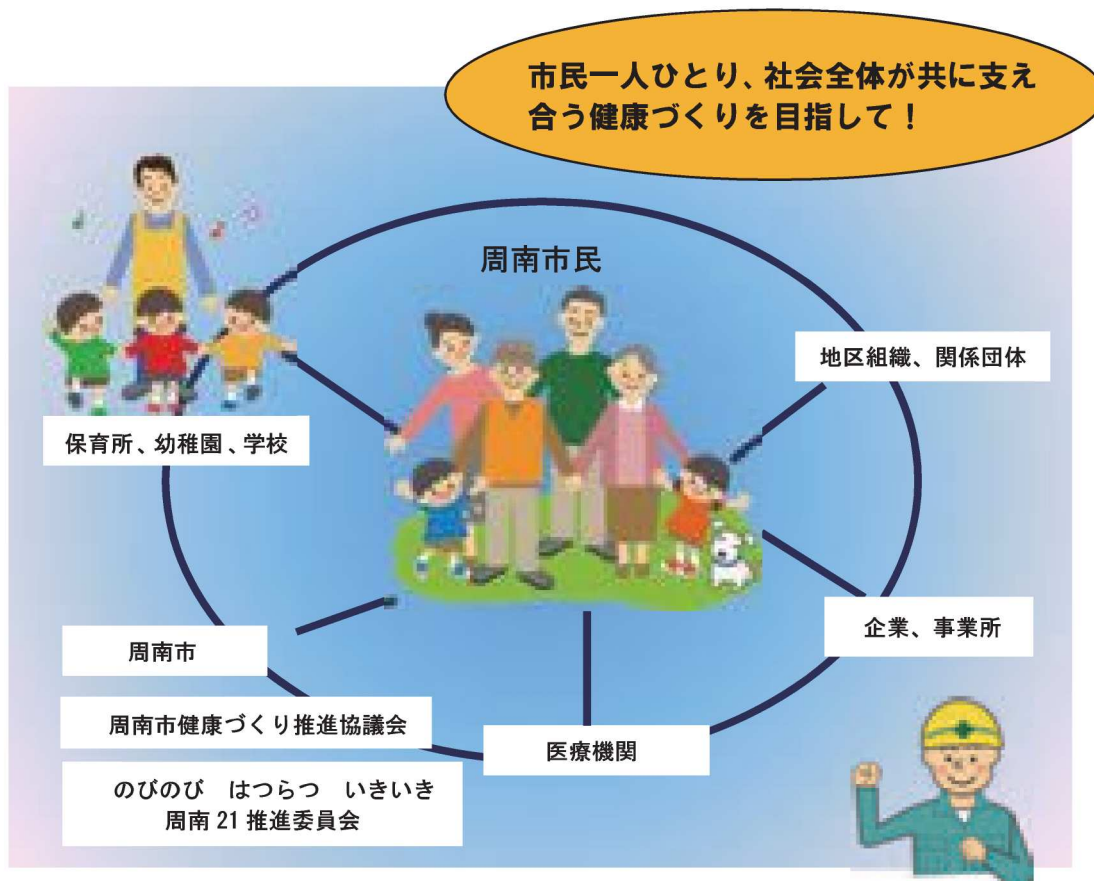
また、地域の団体、企業・事業所、保育所、幼稚園、学校、行政等の社会全体が“共に”支え合い、協働しながら一体となって、健康づくりに取り組むことが重要です。

そのため、健康づくりに関する様々な団体・組織で構成する「周南市健康づくり推進協議会」や「のびのび いきいき はつらつ 周南 21 推進委員会」と市が情報を共有し、協働しながら市民の健康づくりを推進します。

計画を推進するために、市民や企業、事業所、学校、関係機関が協働し、「しゅうなんスマートライフチャレンジ^{*}」に取り組み、生活習慣病予防、健康寿命の延伸をめざします。

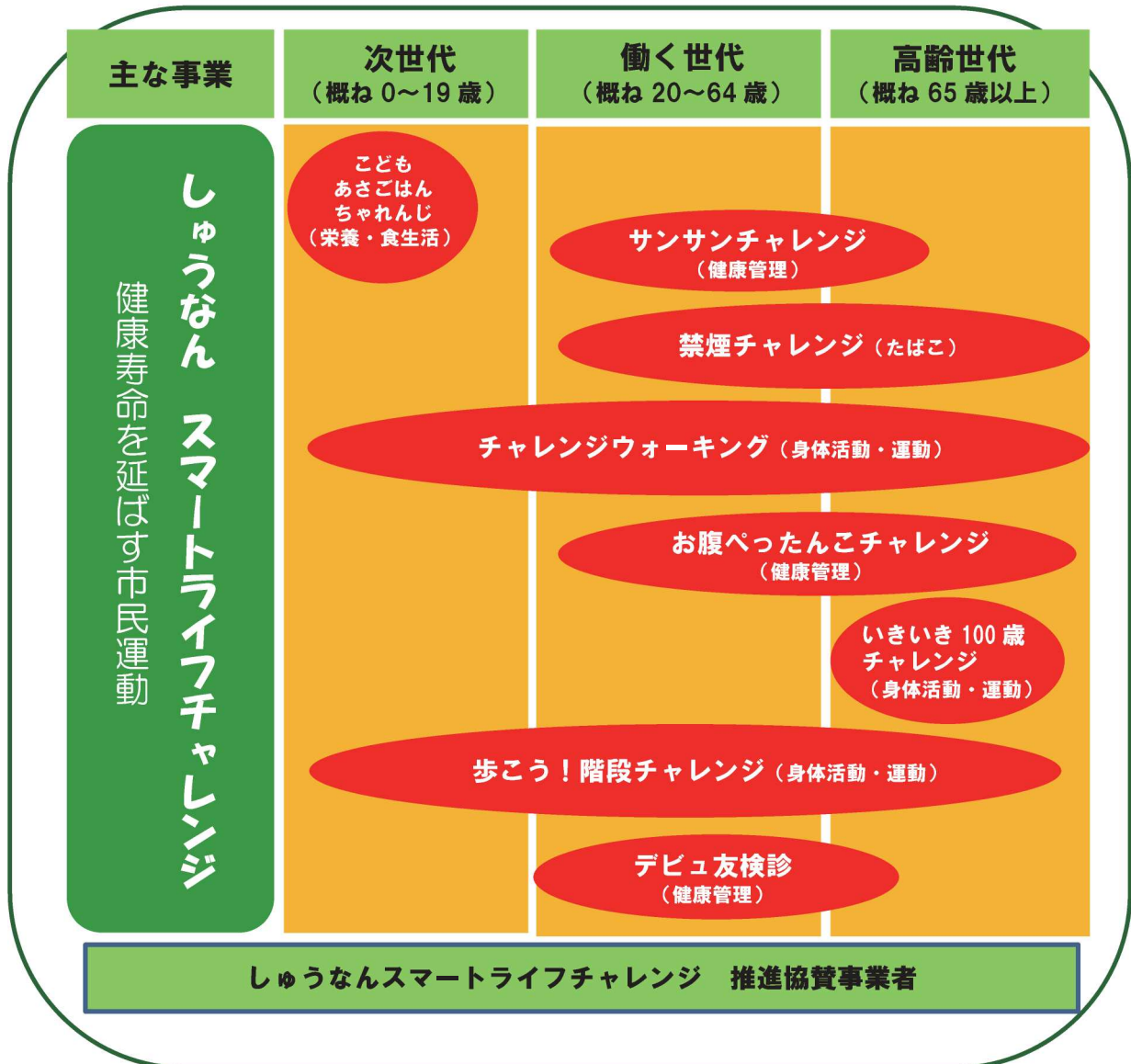
※しゅうなんスマートライフチャレンジとは、国が推進する健康寿命を延ばす国民運動「スマートライフプロジェクト」の一環として、市民が自発的かつ積極的に健康の維持増進に取り組めることを目的とし、地域、企業、関係団体等と連携して進める「いつでも、どこでも、だれでも」気軽に取り組める健康づくりチャレンジです。

計画の推進体制のイメージ



計画推進のためのライフステージに応じた主な事業イメージ

- 生活習慣病予防、健康寿命の延伸をめざし、いつでも どこでも だれでも 気軽に 取り組める健康づくり「しゅうなんスマートライフチャレンジ」を企業、事業所、関係団体等と連携し取り組みます。



こどもあさごはん チャレンジ	7日間3色食品群を揃えた朝食を 楽しく食べよう	お腹ぺったんこ チャレンジ	3か月間、お腹ぺったんこ体操を 実施し、楽しく脂肪燃焼しよう
サンサン チャレンジ	3か月、朝晩1日2回体重グラフ をつけて3kgの減量を目指そう	いきいき100歳 チャレンジ	おもりを使った筋力運動で 生涯現役を目指そう
禁煙チャレンジ	開始を決めて自分に合った方法 で3か月の禁煙達成を目指そう	歩こう！階段 チャレンジ	身近な運動器具“階段”を使って 活動量を増やそう
チャレンジ ウォーキング	3か月好きな場所を歩いて自分で 決めた目標歩数達成を目指そう	デビュー友検診	身近な人を誘って「検診デビュー」 しよう