

第3章 計画の推進

1. 市民一人ひとりが『主役』の健康づくり

生涯をすこやかで心豊かに、いきいきと生活していくには、市民一人ひとりが主体的に健康を守りさらに増進するよう、努力していくことが大切です。

定期的に健康診断を受けるなど、自ら健康状態を把握し、その結果から、食生活の内容や運動の有無、休養のとりかたなどの日常生活を見直します。

無理なく実践できる具体的目標を持ち、支援してくれる人や場を活用しながら日常の生活習慣を改善し、身近な人と共に健康づくりを進めていきます。

2. 家庭での健康づくり

家庭は個人を支える最小の単位であり、その役割は大きいと言えます。

乳幼児期から**学童・思春期**においては、規則正しい生活リズムや食生活、運動(遊び)など生涯の基礎となる望ましい生活習慣を身につけ、将来自己管理ができる力を養うことが大切です。家庭での生活を基盤とし、学校や地域との関わりの中で自分を大切にし、心身ともにたくましく育ちます。

青・壮年期においては、食事の内容や嗜好品、余暇時間の活用などについて見直し、家庭で協力し合うことが大切です。自分の個性や能力を活かし社会に貢献しながら、家族とともに自ら積極的に健康を保持増進します。

高齢期においては、家族や地域社会と深いかかわりを持ちながら、健康で生き甲斐ある生活を送ることが大切です。自分のできる範囲でからだを動かし、家庭の中で役割を持ち、心身の健康を保ちます。

3. 健康づくりに関連する団体や機関からの支援

健康づくりに関連する団体や機関（市民団体、保育所や学校、行政機関など）は、市民の視点に立ち、市民がそれぞれの目的を達成することができるように支援します。身近なところで気軽に参加できる仲間づくりの場や専門的な支援の機会を提供し、利用しやすい事業や施策を展開します。

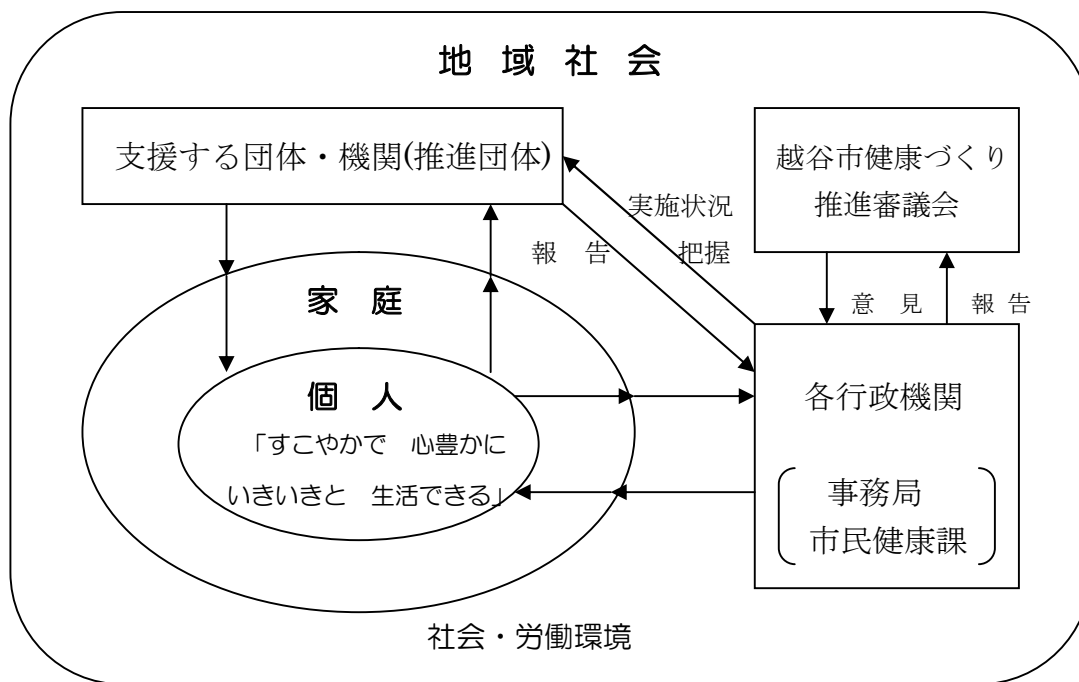
4. 推進体制と評価

(1) 推進体制

個人及び団体や機関は、計画に基づき健康づくり行動計画を推進します。

健康づくり行動計画推進の事務局を市民健康課に置き、各団体や機関の事業や施策等の実施状況を把握します。

市民や関係団体や機関の代表者などで組織される「越谷市健康づくり推進審議会」に実施状況等を報告し、市民の健康づくりの推進について意見をいただきます。



(2) 推進の評価

実施状況の把握により計画の進捗を確認します。

計画の中間年度と終了年度に市民の意識調査等を実施し、数値目標の達成度を把握し評価します。

終了年度においては健康指標を分析し、開始年度との比較を行います。

15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年	22年
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

開始

中間年度
計画の見直し

終了年度

参考文献

1. 公衆衛生のあゆみ（平成3年～平成12年） 埼玉県越谷保健所
2. 市政世論調査（平成12年～14年） 越谷市
3. 健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動について）
－健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書－平成12年3月
財団法人 健康・体力づくり事業財団