



健康なまち習志野計画（案）概要版

1. 策定の趣旨

全ての市民が生涯にわたっていきいきと安心して幸せな生活ができる健康なまちづくりを発展させ、推進していくため、健康なまち習志野計画を策定します。

2. 計画の体系

習志野市がめざすべき将来都市像に向け、習志野市を取り巻く状況や健康課題に鑑み、総合目標、施策の方向性、基本目標・基本施策・めざす姿を次のとおり定めます。

都 将 市 来 像 来	未来のために～みんながやさしさでつながるまち～習志野		
目 総 標 合	全ての市民が生涯にわたって いきいきと安心して幸せな生活ができる健康なまちづくり		
施 策 の 方 向 性	①	②	③
	市民の主体的な健康づくりを支援する。	地域社会全体で、個人の健康を支え守る社会環境をつくる。	あらゆる分野で健康を意識し、連携・協働して取り組む。
基 本 目 標 ・ 基 本 施 策 ・ め ざ す 姿	基本目標1 からだの健康づくり		めざす姿
	基本 施策	1-1 基本的な生活習慣の形成と健康の保持・増進 (方向性①②③)	・生涯にわたって、健康の価値を認識し、適度な運動・バランスの取れた食生活・十分な休養や睡眠を柱とする生活習慣づくりに取り組むまち ・自分のことを大切に思い、健康に生きていく力を身につけられるまち ・健康的な家庭・学校・職場・地域づくりをすすめるまち
		1-2 自らの行動で疾病予防 (方向性①②)	・健康診査・予防接種を受けるまち ・たばこ・お酒・薬物の害や薬の使用に関する正しい知識をもって行動するまち
		1-3 望ましい食習慣の形成と食育の推進 (方向性①②)	・望ましい食生活や健康的な食習慣を実践できるまち ・みんなが食育に取り組むまち
	基本目標2 心の健康づくり		めざす姿
	基本 施策	2-1 心の健康の保持・増進 (方向性①②)	・気持ちやストレスに上手に対処し、笑顔を大切に過ごすまち ・コミュニケーションをとり、社会参加できるまち ・みんなが命の大切さを実感し、仲間同士でお互いに見守り、ともに支え合うまち
	基本目標3 歯及び口腔の健康づくり		めざす姿
	基本 施策	3-1 歯及び口腔の健康の保持・増進 (方向性①②)	・自分の歯でも入れ歯でも、みんなが食事や会話を生涯楽しめるまち
		3-2 歯科受診困難者への歯科疾患の予防強化 (方向性①②)	・障がいのある人や介護を必要とする人も、歯や口腔機能の保持に取り組み、生活の質の向上と健康なからだを維持するまち
	基本目標4 個人の健康を支え、守るための社会環境の整備		めざす姿
	基本 施策	4-1 健康格差の縮小 (方向性②③)	・地域や雇用形態、経済力、世帯構成等の社会経済的、環境の要因により健康状態に差が生じることなく生活することができるまち
		4-2 人と人とのつながりの強化 (方向性②③)	・みんなが思いやりの心を持って助け合いながら地域においていきいきと暮らすまち ・社会参加がしやすいまち

3. 地域社会の一員としての役割

健康なまちづくりは、市民、市民活動団体（町会、NPO、サークル等）、健康づくり関係者（医療保険者、医療機関、保健医療の専門職等）、事業者及び市が、地域社会の一員としてそれぞれの責務を踏まえ、相互に連携・協働して取り組むことが必要です。

市民の役割・できること

健康は、個人の健康観に基づき、一人ひとりが主体的に取り組むことによって実現されます。健康なまちづくりに対する理解を深め、健康的な生活習慣の確立に取り組む等、個人及び家族の状況に応じた健康づくりを積極的に行いましょう。

基本目標 1

からだ

- 自分のことを大切にしている
- 健康面で必要な情報を収集し、利用している
- 歩数の目標を持って歩く
- 体力・健康状態にあった無理のない運動をしている
- 自分の適正体重を知り、それを維持している
- 毎年、健康診査・がん検診を受けている
- 妊婦・未成年・非喫煙者の周りでたばこを吸わないようにしている
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ち、積極的に情報を得ている
- 1日3食で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている
- 家族や友人など誰かと一緒に食事を楽しんでいる
- 地元の旬の野菜をよく食べている
- 外食や食品を買う時は、栄養成分表示を見る

基本目標 2

心

- 生きがいや楽しみを持って生活している
- 周りの人に積極的にあいさつをしている
- 家族団らんの時間を大切にしている
- 睡眠や休養をしっかりと取るように心掛けている

基本目標 3

歯と口腔

- 毎日歯を磨いている
- 30回以上かんで食べている
- 自分の歯や歯肉の状態をセルフチェックしている
- 定期的に歯科健診を受けている

基本目標 4

社会環境

- 車椅子・ベビーカーや歩行者の通行を邪魔しないように心掛けている
- 心肺蘇生法等の応急手当や事故防止について学んでいる
- 出かけた時のごみを持ち帰っている
- 自家用車の利用を最小限にし、アイドリングストップを心掛けている
- 地域におけるリーダー育成のための学習機会に積極的に参加している
- 近所づきあいや仲間づくりをしている
- 地域の活動への参加など自分のできる範囲でボランティアをしている
- 困っている人を見かけたら、声をかけるようにしている

市民活動団体の役割・できること

活動を楽しみながら継続し、継続的な活動を通じて健康なまちづくりへ寄与するように努めましょう。

- 体を動かす習慣づくり等のイベント・教室の開催
- 団体活動を通じた社会参加や仲間づくり
- 安心・安全で快適なまちづくり など

健康づくり関係者の役割・できること

市民が自らの体力や体調に適した健康づくりに取り組むことができるように支援していく必要があります。また、自らが行う健康なまちづくりに関する活動以外にも協力するように努めましょう。

- 健康相談の推進や市民の健康や医療に関する知識・理解の向上に向けた取り組み
- セミナー開催やポスター等での心の健康や命の大切さに関する情報提供・啓発活動
- 地域におけるリーダー育成のための技術支援（人材・教材・情報等）への協力 など

事業者の役割・できること

労働安全衛生法に基づき快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通して、職場における従業員の健康を確保することが必要です。また、自らが行う健康なまちづくりに関する活動以外にも協力するように努めましょう。

- 従業員が気軽に健康相談を受けられる体制の整備
- 定期的な職場の就業環境や人間関係への配慮
- 従業員が地域活動やボランティア活動に参加しやすいよう休暇制度を設ける等の支援 など

市の役割

- ✧ 長期計画やその他各種施策に関する計画の策定・推進に当たっては、「市民の主体的な健康づくり」と「地域社会全体で個人の健康を支え守る社会環境の整備」を方向性として踏まえ、実施します。
- ✧ 健康なまちづくりに関係する分野は、保健福祉分野以外にも、都市整備分野や環境分野、経済分野、教育分野など多岐にわたることから、庁内の関係部・課が連携しながら一体となって推進します。

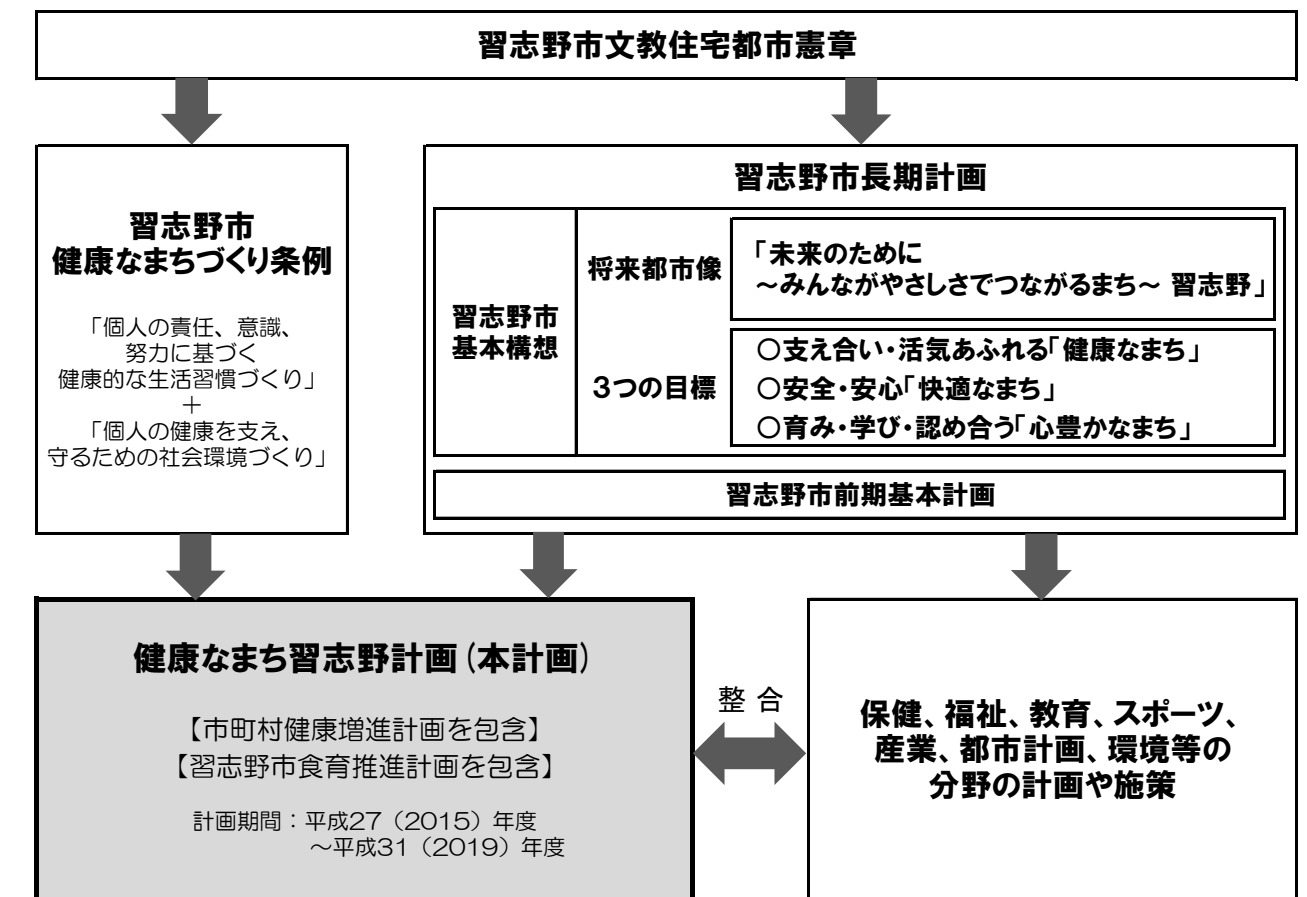
4. 計画の位置づけ

この計画は、「(通称) 習志野市健康なまちづくり条例」に基づく計画です。また、健康増進法に基づく市町村健康増進計画と食育基本法に基づく習志野市食育推進計画を包含しています。

本市の最上位計画である「習志野市長期計画」を具体的実現するための部門計画でもあり、保健・福祉分野の計画のみならず、教育やスポーツ、産業、都市計画、環境等の分野の計画や施策とも密接に関係します。

5. 計画期間

平成 27 (2015) 年度から平成 31 (2019) 年度までの5年間



6. 計画の推進及び進捗管理

この計画は、市民、市民活動団体、健康づくり関係者、事業者及び市が、健康づくりに関する情報の共有を図り、それぞれが連携及び協働して推進することとします。

計画の進捗管理及び評価は、「(通称) 習志野市健康なまちづくり条例」に基づき設置した、外部委員で構成する「健康なまちづくり審議会」や、庁内の「習志野市健康なまちづくり推進庁内連絡会」、「習志野市健康なまちづくり推進作業部会」を中心に実施します。