

健康なまち習志野計画（案）の概要

1. 計画および期間

本計画は、「（通称）習志野市健康なまちづくり条例」第10条に基づく基本計画であり、健康増進法、食育基本法、自殺対策基本法に基づく3つの市町村計画を包含する総合計画で、「健康なまち習志野計画」と言います。

本計画の期間は、「習志野市前期基本計画」の計画期間である、令和8（2026）年度から令和15（2033）年度までの8年間とし、次期後期基本計画の策定に合わせて改訂を行います。



2. 課題

本市では、平成16（2004）年度にヘルスプロモーションの考え方を基本理念とする健康づくりの総合計画「健康なまち習志野」を策定し、「市民一人ひとりがいきいきと健やかで心豊かに生活すること」を目指し、健康なまちづくりを推進してきました。今後も進む超高齢社会において、健康づくりの必要性は、より一層増しており、主に次の課題があります。

基本目標1：からだの健康づくり

- ①望ましい食習慣の形成と食育の推進
- ②健康的な生活習慣（運動・休養）の定着
- ③健康診査・がん検診の受診率向上
- ④主体的な疾病予防への取組
- ⑤自然に健康になれる環境づくり

基本目標2：心の健康づくり

- ①人とのつながりの希薄化
- ②心の健康に関する正しい知識の普及
- ③休養（睡眠や心身回復の習慣）の確立
- ④職場における心の健康への取組

基本目標3：歯および口腔の健康づくり

- ①定期歯科健診の受診意識の向上
- ②障がいのある方や介護が必要な方への歯科受診の支援体制強化
- ③学校・歯科医師会・行政等の協働による取組の強化

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

- ①健康格差の是正
- ②地域や地区活動への参加
- ③人や地域のつながりの希薄化
- ④多様な分野との連携
- ⑤事業者の地域社会への参画・発展の取組

3. 目標

「（通称）習志野市健康なまちづくり条例」に基づき、これまでの計画を継承し、「**すべ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**」を総合目標として掲げます。

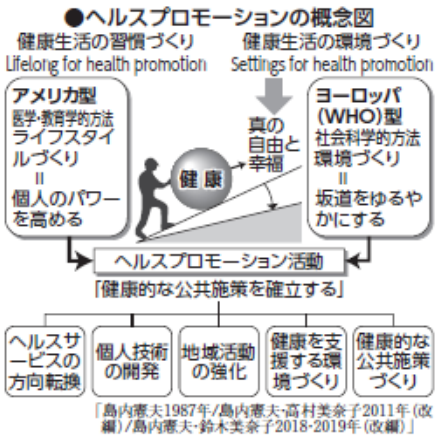
また、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期までの人生全体を通して健康を考える視点）を軸にして、あらゆる世代が健康づくりに取り組める環境を整え、市民が生涯にわたり、いきいきと暮らせる健康なまちの実現に向けて、3つの施策の方向性に沿い、総合的に健康づくりを推進していきます。

【施策の方向性】

- 1 市民の主体的な健康づくりを支援する
- 2 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
- 3 あらゆる分野で健康を意識し、連携・協働して取り組む

4. 内容

ヘルスプロモーションとは、世界保健機関（WHO）が「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義し承認されたものです。本計画では、この理念に基づき「個人が健康的な生活習慣を身につけること（習慣づくり）」にとどまらず、それを支え守るための「社会環境の整備（環境づくり）」にも重点を置き、市民、市民活動団体、健康づくり関係者、事業者が、それぞれの立場で右記の姿を目指します。



基本目標1 からだの健康づくり

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

- ①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積極的に取り組むまち
- ②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
- ③健康的な家庭・学校・職場・地域づくりをすすめるまち

基本施策1-2 自らの行動で疾病予防

- ①健康診査・予防接種を受け、自らの行動で健康づくりに取り組むまち
- ②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

基本施策1-3 望ましい食習慣の形成と食育の推進

- ①望ましい食生活や健康的な食習慣を実践できるまち
- ②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

基本施策2-1 心の健康の保持・増進

- ①気持ちやストレスに上手に対処し、笑顔を大切にして過ごすまち
- ②コミュニケーションをとり、社会参加できるまち

基本施策2-2 自殺予防の推進

- ①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
- ②自殺に追い込まれることのないまち
- ③周囲の悩んでいる人や困っている人に寄り添い助け合うことができるまち

基本目標3 歯および口腔の健康づくり

基本施策3-1 歯および口腔の健康の保持・増進

- ①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

基本施策3-2 歯科受診困難者への歯科疾患の予防強化

- ②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

基本施策4-1 健康格差の縮小

- ①地域や雇用形態、経済力、世帯構成などの社会経済的、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

基本施策4-2 人と人とのつながりの強化

- ①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
- ②多様な世代・背景の人が交流しやすいまち