

# 第3章 計画の基本的考え方

## 1. 基本理念

第6次青梅市総合長期計画の健康づくりに関するまちづくりの基本方向は、みんなが元気な健康なまちです。基本理念は第3次計画を継承し、豊かな青梅の自然を活かして、市民が仲間とともに楽しく「健康づくり」に取り組み、自然と元気になるような、健康なまちの実現を目指します。

**豊かな自然に抱かれた  
ふれあいと元気のある健康なまち 青梅**

## 2. 基本方針

上記に掲げた基本理念を実現するため、以下の3つを基本方針とします。

### (1) 健康寿命の延伸

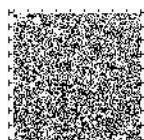
高齢化の進展や疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣の改善や適度な運動、心の健康を支援することで、生活習慣病予防および社会生活を営む機会の維持・向上を図り、健康寿命の延伸につなげます。

### (2) 生活習慣の見直し・改善の定着

社会経済環境の変化により、食や運動、飲酒などの生活習慣も変化しつつあります。いつまでも健康で自立した生活を営むことができるよう、心身の健康の基本となるこうした生活習慣の見直し・改善を図ります。

### (3) 健康を支え、守るための環境整備

一人ひとりの健康づくりは家庭や地域の支援があれば、より取り組みやすくなります。人と人とのつながりや信頼感といったソーシャル・キャピタルが豊かな地域は健康に好ましい影響を与えます。健康を支え、守るための社会環境の整備を図ります。



### 3. 計画の構成

