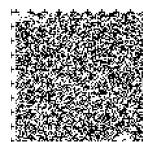


第3章

計画の基本的考え方



1 基本理念

本市は、秩父多摩甲斐国立公園の東の入り口に位置し、ハイキングで有名な御岳山、高水三山などの山地部や永山丘陵、霞丘陵などの丘陵部、そして多摩川の清流など豊かな自然に恵まれた都市で、青梅市総合長期計画の将来像である「豊かな自然、快適な暮らし、ふれあいの街 青梅～ゆめ・うめ・おうめ～」の実現を目指してまちづくりを進めています。その中で、「健康づくり」は、市民一人ひとりの「ゆめ」の実現に向けた基礎となる重要な課題ですが、青梅市総合長期計画では、保健・医療・福祉分野におけるまちづくりの基本方向を「健やかでやさしい福祉の街」としています。

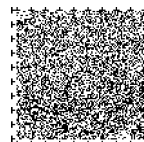
そこで、本計画はその基本理念を

豊かな自然に抱かれた ほほえみの生まれる健康都市・青梅

とし、豊かな青梅の自然を生かして、市民が仲間とともに楽しく健康づくりに取り組み、自然にほほえみの生まれるような健康な生活の実現を目指します。

世界保健機関では、「健康」とは、「単に病気でない、虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態」と位置付けています（世界保健機関憲章・1946年）。また、健康づくり（ヘルスプロモーション）については、「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である。」（ヘルスプロモーションに関するバンコク憲章・2005年）としています。

本計画の健康づくりの基本的な考え方は、主役である市民が、「子どものころから、健康とはの意識を持って、自らの健康状態を把握し、自身に合った方法や手段を選び実践していく過程」とし、個人と地域社会が力を合わせて、一人ひとりが、健康な生活の実現を目指します。そのために本市の自然や健康資源を有効に活用し、市民・市・事業者がそれぞれの役割を明確にし、一層の連携を図っていきます。



2 基本視点

本計画の「基本理念」を実現するため、次のような視点に留意しながら本計画を推進していくこととします。

すべての市民が健康づくりに取り組める環境整備（市民主体）

家庭を核として市民が主体的に参画し、健康の価値や健康づくりの楽しみを実感できる取り組みを推進します。

子どものころからの健康づくり（継続重視）

0歳時からの生涯を通じた一貫した健康づくりの取り組みを進めます。

「一次予防」を重視した健康づくり（予防重視）

健康的な生活習慣等によって病気にならない心と身体をつくる「一次予防」をより重視した取り組みを推進します。

多様な主体による効果的・実効的な取り組み（連携重視）

保健を中核に市の各分野が連携して効果的な健康づくりの取り組みを推進するとともに、市民、保健・スポーツ団体、地域団体、学校、事業所など関係機関等との連携を一層強化します。

健康目標の設定と評価の実施（実行重視）

具体的な数値目標を設定し、定期的に評価を行います。

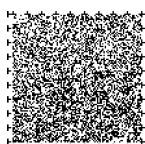
青梅らしい取り組みの推進（地域資源の有効活用重視）

地域資源・健康資源を有効に活用した心身の健康づくりを進めます。

3 基本目標

本計画の基本目標は、次のとおりとします。

《基本目標》 健康的な生活習慣の確立



4 施策体系

