

## 第1章 計画の基本的な考え方



### I. 計画策定の背景

近年わが国は、平均寿命が延び今や世界有数の長寿国となりました。長寿社会を築くためには、自分らしくいきいきと元気に暮らせる期間（健康寿命）を延ばしていくことが重要となっています。

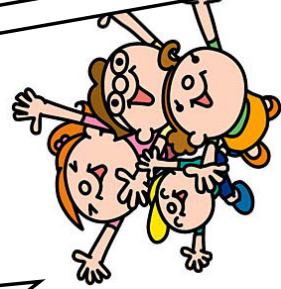
この計画は、奈井江町の地域特性を踏まえ、具体的な目標や取り組みの内容を明確にし、ながら、「住民一人ひとりの力と社会の力を合わせていく」ことを基本理念とし、町民、地域、行政、関係機関が協働体制を組んで、全ての町民がすこやかに自分らしく、心豊かに生活できるいきいきとした地域を実現することを目的とした「健康づくり」のための行動計画です。



みんなで楽しく健康づくりしよう！

健康 応援します！

### II. 計画の基本指針



#### 基本指針その1：住民参加・住民主体の健康づくり

町民のニーズや生活スタイル、価値観が多様化し、健康づくり対策に関しても個人の意志が尊重されなければなりません。町民一人ひとりの意志や価値観が健康づくり対策に反映されるように、広く住民参加のもと、奈井江町の現状や特性を踏まえ、住民主体の健康づくり対策を推進します。

#### 基本指針その2：生活習慣の改善を視点に

生活習慣病は、死因の7割に達しており、食生活、運動、ストレス、喫煙など、普段の生活習慣が深く関連しています。「奈井江すこやかプラン21」では、それらの生活習慣の領域ごとで、適切な取り組み内容を検討し、生活習慣病を予防することを目指しています。

#### 基本指針その3：健康づくり活動推進のための環境づくり

すこやかでこころ豊かに自分らしい生活を送るためには、町民一人ひとりの健康意識が重要ですが、それらの健康づくりを支援する地域社会の環境づくりや支援体制が求められます。個人、地域、行政、医療機関や教育機関、企業や地域の組織など、様々な関係機関の連携・協働体制のもと、地域全体で積極的な健康づくり活動を推進します。