

## 逗子市健康増進・食育推進計画

### 【取り組みの方向】

#### 医療・保健・福祉が連携した安心・健康長寿のまち

歳を重ねても健康でいたいという思いはみんなの願いです。人生のうちで健康でいる期間が長ければ長いほど質の高い生活が送れます。そのためには、市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、自身の健康状態を的確に把握するとともに、家族みんなや仲間と楽しみながら健康づくりを続けることが重要です。

市民誰もが生涯を通じて活動的に生活できるように、市民が主体の健康づくり活動や地域で進める健康づくり・食育を推進していきます。

また、健やかで安心して暮らしていくために、医療・保健・福祉の各分野の関係機関・団体との連携を強化し、誰もが身近なところで適切な医療を受けられるような地域医療体制が充実したまちをめざします。

### 【具体的施策】

- ① 健康寿命をのばし、健康格差を減らす
- ② 生涯にわたり食育を推進する
- ③ 健康を支え、守るための社会環境を整備する

### 【主な取り組み】

#### 【健康寿命をのばし、健康格差を減らすために・・・】

- ・ 1人ひとりが主体的に取り組む健康づくり
- ・ 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ・ 誰もが健康的に暮らせる支援体制の構築

#### 【生涯にわたり食育を推進するために・・・】

- ・ 望ましい食習慣の推進
- ・ ライフステージに応じた食育の推進

#### 【健康を支え、守るための社会環境を整備するために・・・】

- ・ 様々な媒体を活用した健康情報の発信
- ・ 市民ボランティア等の育成・支援
- ・ データを活用した施策の展開
- ・ 関係機関・団体との横断的な連携

### 【役割分担】

#### 自助（自分でできること）

- 自分の健康は自分で守るという自覚を持ち、健康づくりに主体的に取り組めます。
- 自分の健康状態を客観的に把握します。
- 食生活の見直し及び適度な運動による生活習慣病の発症予防と重症化予防をします。
- 健全な食生活を実践し心身の健康や豊かな人間性を育みます。

#### 共助・互助（住民同士、地域全体で取り組むこと）

- 近隣の住民同士で健康意識を高め、正しい情報を共有します。
- 市民が主体の健康づくり活動を地域で進めていきます。
- 食に関わる関係者が相互に連携し食育を進め、持続可能な環境づくりに努めます。

#### 公助（行政によるサポート）

- 誰もが健康的に暮らせるように、支援体制を構築します。
- 様々な媒体を活用し、健康・食に関する情報発信を行います。
- ライフステージに応じた食育を推進します。
- 健康情報を普及する市民ボランティアを育成・支援します。
- データを活用した施策を展開します
- 関係機関・団体と横断的な連携をします。