

目標2

主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

世界各国における最大の死亡原因であるがん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD（慢性閉塞性肺疾患）を中心とする非感染性疾患（NCD）に対処するため、一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防にも重点を置いた対策を推進します。

全てのライフステージ		
施策分野	目指す市民の姿	取組のポイント
がん	☆ がんに関する正しい知識をもち、定期的に検診を受け、日頃から予防に努めている。	☆ 知識の習得、禁煙・適量飲酒、バランスのとれた食事、がん検診による健康チェックと早期発見・早期治療 ☆ 情報・学習の場の提供、健康相談・保健指導体制の充実、検診体制の充実、早期発見・早期治療体制の充実
循環器疾患	☆ 循環器疾患に関する正しい知識を持ち、年に1回健診を受け、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の予防と早期発見、早期治療に努めている。	☆ 知識の習得、禁煙・適量飲酒、塩分の適量摂取、適正体重の維持、定期健診による健康チェックと早期発見・早期治療 ☆ 情報・学習の場の提供、健康相談・保健指導体制の充実、健診体制の充実、早期発見・早期治療体制の充実
糖尿病	☆ 糖尿病に対する正しい知識を持ち、年に1回健診を受け、メタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病の予防と早期発見、早期治療に努めている。	☆ バランスのとれた食事（過食・過剰脂肪分摂取に注意）、適正体重の維持、運動不足の解消、健診による健康チェックと早期発見・早期治療・重症化予防 ☆ 情報・学習の場の提供、健康相談・保健指導体制の充実、健診体制の充実、早期発見・早期治療・重症化予防体制の充実
COPD	☆ COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知り、たばこが健康に及ぼす影響を理解している。	☆ 未成年者の喫煙防止、禁煙希望者の治療行動、喫煙者の受動喫煙防止行動 ☆ 情報・学習の場の提供、健康相談・保健指導体制の充実、禁煙希望者への支援、家庭・地域・職場における受動喫煙防止環境対策

目標3

社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

日常生活を営むために必要な心身機能の維持、向上に向け、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージに応じた「こころの健康づくり」に取り組むとともに、次の時代を担う子どもの健やかな成長と生涯にわたる健康づくりの基盤となるよりよい生活習慣の形成に向けた「次世代の健康づくり」、さらには、高齢化の進展を見据え、健康寿命の延伸、生活の質の向上、社会参加や社会貢献への支援など「高齢者の健康づくり」に取り組みます。

乳幼児期・学童期・思春期		
施策分野	目指す市民の姿	取組のポイント
こころの健康	☆ 家庭・地域で協力し合って育児をしている。 ☆ 自分を大切にする気持ちをもっている。 ☆ こころが通じ合う家族・友だちをつくり、身近に相談できる人がいる。	☆ 家族で育児、子育て交流、集団遊びでこころの育成、友達をつくる ☆ 育児相談の場づくり、母子保健の充実、教育・相談体制の充実
次世代の健康	☆ 子どもの健やかな発育のために、妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりに取り組んでいる。 ☆ 規則正しい生活習慣を幼児期から身に付け、生涯にわたって健康な生活習慣を継続できる基盤を育てている。	☆ バランスのよい食生活、運動の習慣化、妊娠・出産の知識を得る ☆ 情報・学習の場の提供、相談・健診・保健指導体制の充実
成人期		
こころの健康	☆ ストレスとその解消法を学び、リラックスや気分転換などにより、ストレスとうまくつきあっている。	☆ こころの病気の理解を深める、趣味を持つ、悩みの相談者を得る ☆ 情報・学習の場の提供、相談体制の充実、ワーク・ライフ・バランスと職場保健の充実、うつ対策・自殺対策の推進
高齢期		
こころの健康	☆ 趣味や生きがいを持ち、地域活動にも参加して楽しく過ごしている。	☆ 趣味や生きがい、家庭・地域で役割を持って生活する、サークル活動等への参加、悩みの相談者を得る ☆ 情報・学習・憩いの場の提供、訪問活動等によるこころのケア
高齢者の健康	☆ 健康な状態をできるだけ保てるよう、介護予防のための健康管理を行っている。 ☆ 趣味や生きがいをもち、地域活動にも参加している。	☆ 栄養状態の確保、運動・体操、仲間づくり、地域活動への参加 ☆ 情報・学習・憩いの場の提供、見守り活動、運動器症候群対策

目標4

健康を支え、守るための社会環境の整備

社会全体として、個人の健康を支え、守る環境づくりに努めていくことが重要であり、行政のみならず、広く市民の健康づくりを支援する企業、民間事業者・団体の積極的な参加協力を得るなど、市民が主体的に行う健康づくりの取組を総合的に支援する環境を整備します。

全てのライフステージ		
施策分野	目指す市民の姿	取組のポイント
民間事業者・団体との連携	☆ 市民協働により健康づくり活動を推進している。	☆ 健康づくりへの関心と活動への参加、健康づくりのための仲間づくり ☆ 民間事業者・団体等との連携（ソーシャルキャピタル）による個人の取組への支援（環境づくり）

