

1.「健やか まるがめ21」がめざすもの

人生の目的は、単に病気を予防することではなく、より充実した満足できる暮らしを実現していくことです。しかし、健康を害すると、そのより充実した満足できる暮らしの土台が大きく損なわれます。市民一人ひとりの人生設計の重要な部分を占める「健康」を維持するには健康づくり対策が不可欠です。

「健康日本21」がめざす「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる社会」の実現に向け、生活習慣を改善し健康づくりに取り組もうとする個人を、社会全体で支援していく環境を整備するために、個人や社会又行政が問題解決に向けて、ともに協働で考え、実現に向け取り組んでいかなければなりません。

健康づくりを進めていく要素

健康づくりを進めていくには2つの要素が必要です。

- (1) 健康づくりはまず、市民一人ひとりが、自分の健康を「よりよく」していくための知識を持ち、実現できるための能力を持つことが必要です。
- (2) しかし、健康づくりは市民一人ひとりだけの力ではできません。市民個々が望む、健康法や生活習慣を実行しやすくするため、周りの環境を整えることが大切です。

ヘルスプロモーション概念図

