

# 健康づくりの基本的な考え方

---

## 1．ライフステージに合わせた健康づくり

生涯を通じて市民が自らの健康づくりを行うことが必要です。しかし、乳幼児から高年期までのライフステージごとにそれぞれ健康課題は異なります。

市民が、自分の属するライフステージの健康課題を正しく理解し、それに対する取り組みを行っていくことが、生涯を通じた健康づくりの基本となります。

そこで、この章では、健康づくりの7つの領域（栄養・食生活、身体活動、運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、生活習慣病）を各ライフステージに合わせた健康づくりの課題や取り組みのポイントを紹介します。

## 2．みんなで支える健康づくりの推進

市民の健康づくりには、身近な地域の仲間や組織（地域・学校・職場）が一緒になって活動し、支援することが必要です。それは、単に身体的な健康づくりだけでなく、閉じこもり予防などのこころの健康づくりにもつながります。

そこで、江南市では、ヘルスプロモーションの考えを取り入れ、自ら行う健康づくりをみんなで支える施策を展開していきます。

## 3．健康を支える環境づくり

市民の健康づくりを支えるためには、健康に関心をもった時に身近で手軽に実践できる環境、あるいは、意識しなくても日常生活の中で健康づくりに取り組めるような環境整備が求められます。

そのためには、的確な健康に関する十分な情報の提供、身近で運動などができるような環境整備、地域・学校・職場が一体となって社会全体として個人の健康づくりを支援していくための整備が必要となります。このためには、関係機関と幅広く連携して、健康づくりを進めていくことが重要です。

### 用語の説明

## ヘルスプロモーション

人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス。