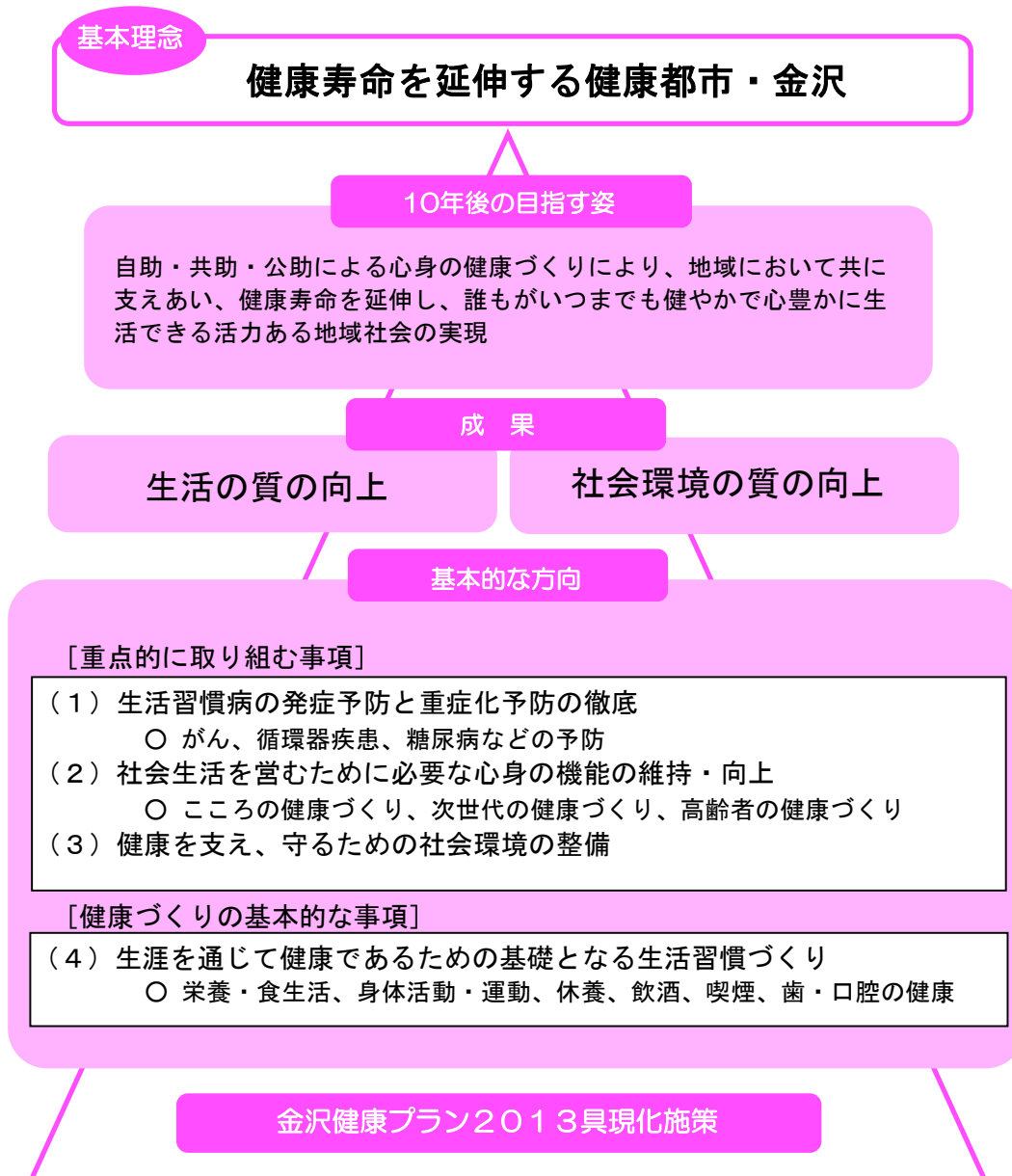


2-9 金沢健康プラン

金沢市では、健康増進法第8条に基づき、「健康寿命を延伸する健康都市・金沢」の実現を目指し、平成25～34年度における今後10年間の市民の健康づくりに関する目標と方向性を明確にするために「金沢健康プラン2013」を策定しました。

このプランでは、子どもから高齢者までのライフステージや性差に着目し、これまでに引き続き「自助」、「共助」、「公助」による取り組みを進めていきます。

2-9-1 基本的な考え方



2-9-2 「自助」「共助」「公助」による取り組み

健康づくりは、「自助」、「共助」、「公助」の取り組みにより進めていきます。

- 「自助」⇒市民の主体的な健康づくり
- 「共助」⇒家庭や地域などと連携して行う健康づくり
- 「公助」⇒市民の健康づくりを支える環境づくり

2-9-3 計画の体系

| 基本的な方向 | 取り組みの項目 | 取り組み方針 |
|--|--|---|
| <p>1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底</p> | <p>1-1 がん、循環器疾患、糖尿病などの予防</p> | <p>①生活習慣病の発症予防の推進 ②生活習慣病の重症化予防の推進</p> |
| | <p>2 社会生活を営むために必要な心身の機能の維持・向上</p> | <p>2-1 こころの健康づくり</p> <p>2-2 次世代の健康づくり</p> <p>2-3 高齢者の健康づくり</p> |
| <p>3 健康を支え、守るための社会環境の整備</p> | <p>3-1 社会全体で支える健康づくり</p> | <p>①社会全体で健康を支え、守るための環境づくり ②健康づくりを担う人材の育成</p> |
| <p>4 生涯を通じて健康であるための基礎となる生活習慣づくり</p> | <p>4-1 栄養・食生活</p> | <p>①健康な食習慣の確立 ②適切な量と質の食事を選択するための知識の普及</p> |
| | <p>4-2 身体活動・運動</p> | <p>①身体活動・運動に取り組む習慣づくり ②運動に取り組める環境の整備</p> |
| | <p>4-3 休養</p> | <p>①良質で十分な睡眠と休養についての普及啓発 ②休養を大切にする社会環境の改善</p> |
| | <p>4-4 飲酒</p> | <p>①飲酒による健康への悪影響をなくす取り組みの推進 ②未成年者や妊婦の飲酒防止</p> |
| | <p>4-5 喫煙</p> | <p>①喫煙・受動喫煙による健康への悪影響をなくす取り組みの推進 ②未成年者や妊婦の喫煙防止</p> |
| | <p>4-6 歯・口腔の健康</p> | <p>①歯の喪失防止や口腔機能を維持する取り組みの推進</p> |