

第4章 計画の基本的な考え方

【1】基本理念

本市では「ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018」（「福山市健康増進計画2018」「福山市食育推進計画2018」「福山市命とこころを育む計画2018」）及び「福山市フレイル予防推進計画2020」において「市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします」を基本理念として掲げ、様々な健康づくりの施策を推進してきました。

「ふくやま健康プラン2024」の取組においては、乳幼児から高齢者まで幅広いライフステージにおいて、市民一人一人が主体的に取り組む意識の更なる醸成を図るとともに、市民と関係団体、行政が協働し、個人や家庭、地域における自主的な健康づくり活動が推進されることで、市民の健康水準の向上をめざすという考え方を継続しながら、健康づくり施策の更なる充実を図ります。

本計画では、3つの計画「福山市健康増進計画・フレイル予防推進計画」「福山市食育推進計画」「福山市命とこころを育む計画」を一体的に策定することから、健康づくりと食育、フレイル予防、こころの健康づくり、自殺対策を効果的に進めるため、基本理念は共通とします。また、ライフステージを4つに分け、性差や女性のライフコース上の課題と特性を踏まえた健康づくりに取り組みます。

【基本理念】

**市民自らが健康づくりに取り組み、だれもが
健やかでいきいきと暮らせるまちをめざします**

【2】基本目標と基本方針

本計画では、「健康寿命の延伸」「食育の実践」「こころの健康づくりの推進といのち支える支援」の3つを基本目標に掲げ、それぞれの基本目標を達成するために、基本方針を定め、取組を推進します。

個別の取組については、これまで実行してきた事業に対して、現状・課題を踏まえた見直しや新たな事業の追加等、環境の変化に対応した取組を推進します。

【3】施策体系

【基本目標】

【基本方針】

【めざす姿】

<p>【基本目標1】 健康寿命の延伸</p> <p>福山市健康増進 計画・フレイル予防 推進計画2024</p>	<p>1 生活習慣の改善を図ります</p>	<p>1 栄養・食生活「食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する」 2 身体活動・運動「身体活動を増やし、運動習慣を身につける」 3 休養・こころ「こころの健康の保持増進を図ることができる」 4 喫煙「たばこを吸わない」 5 飲酒「飲酒が心身に及ぼす影響を正しく理解し、適切な飲酒ができる」 6 歯と口腔「生涯、自分の歯でよく噛んで食べることができる」</p>
	<p>2 自らの健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療を図ります</p>	<p>自分の健康状態を知り、早期に行動できる</p>
	<p>3 地域等で取り組む健康づくりを支援します</p>	<p>地域等の活動に積極的に参加することを通じて健康づくりを行う</p>
	<p>4 フレイル予防を推進します</p>	<p>高齢者が積極的に社会参加や地域活動ができる</p>
<p>【基本目標2】 食育の実践</p> <p>福山市食育推進 計画2024</p>	<p>1 食からの健康づくりを推進します</p>	<p>食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する</p>
	<p>2 食文化を継承し、創造・体験・交流を図ります</p>	<p>伝統的な食文化を伝え、守る</p>
	<p>3 食の安心・安全と環境にやさしい取組を推進します</p>	<p>安心・安全な食の選択ができる</p>
<p>【基本目標3】 こころの健康づくりの推進と いのち支える支援</p> <p>福山市命とこころを 育む計画2024</p>	<p>1 こころの健康づくりを推進します</p>	<p>こころの健康の保持増進を図ることができる</p>
	<p>2 相談支援体制の充実を図ります</p>	<p>一人で悩みを抱え込まず、早めに相談することができる</p>
	<p>3 自殺対策を支える人材の育成とネットワークの強化を図ります</p>	<p>悩みや問題を抱えている人のサインに「気づき」「つながり」「見守る」ことができる</p>