

第3章 健康づくりの方向性

健康づくりを推進するために、次の3つの方向性を設定します。

1. 生活習慣の改善

健やかな体をつくるためには、生活習慣を見直し、改善することが必要です。食生活や運動、休養などの基本的な生活習慣を整え、生涯を通じた、健康的な生活づくりを推進します。

2. 生活習慣病の予防と重症化予防

生活習慣病は、長期的な治療の必要性が高く、生活に大きく影響を与えるものです。病気の予防を第一に、早期発見・早期治療に努め、見つかった病気を重症化させないための対策を推進します。

3. 健康づくりを守り支える環境づくり

健康づくりを推進するためには、市民一人ひとりが健康に対して意識をもち、知識を高めることが必要です。地域活動と連携を図りながら、市民の健康意識や知識の向上を支える環境づくりに努めます。