

第3章 老人保健福祉計画（介護保険法定分以外）

1 活力ある高齢社会の実現

高齢者の積極的な社会参加

(1) 健康づくり

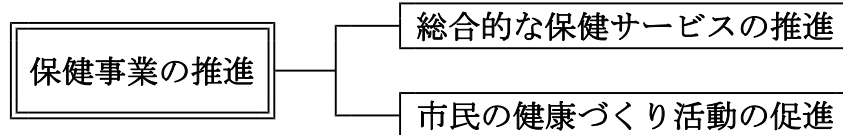
○ 生涯を通じた健康づくりの推進

「のしろ健康21」の推進

生涯を通じた健康づくりは、その人の生きがいつくりともいえます。1.健康寿命の延伸、2.壮年期（早世）死亡の減少、3.生活の質の向上を図ることを目標に、栄養・食生活、運動・身体活動、休養・心の健康づくりの面から、それぞれ具体的目標を定め、市民一人ひとりの健康実現のために、個人とそれを取り巻く人々等の役割を明らかにして、市民の主体的な健康づくりを支援し、自らが健康だと思える市民を増やすことを目指します。

○ 市民の健康づくり活動の促進

健康推進員や健康づくり自主サークル等の活動をとおして市民自らの健康づくりに対する意識の高揚を図り、市民の健康づくり活動を促進します。



I 総合的な保健サービスの推進

① 健康手帳の活用促進

本人の健康管理に役立てるため、自らの健康状態や生活習慣行動を把握するとともに、保健や医療、介護サービスを受ける際にも利用できるよう、健康手帳の活用を促進します。

② 健康教育の充実

生活習慣病は生活習慣の改善が最も基本的な予防対策であることから、疾病の特性や対象者一人ひとりのおかれた生活環境を踏まえ、健康教育においてよりきめ細かな指導を行うなど、取組の充実を図ります。

③ 健康相談の充実

心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行うなど、家庭における日常の健康管理に資するため、重点健康相談及び総合健康相談の一層の充実を図ります。