

## 第3章 計画の目指すもの

### 1 基本理念

健康は、市民自らが守り、かつ増進することが基本であり、西東京市がその取組みを支援（応援）する役割を果たします。しかし単身世帯の増加、とりわけ単身高齢者世帯が全世帯の約1割を構成する状況にあるほか、身近な地域に相談できる相手がいないなど、子育てが孤立している問題は、地域課題として捉える必要があり、健康づくりのキーマンは、個人のみならず、地域にも求められてきています。

健康を取り巻く課題の解消には、地域の力は欠かせません。

まさに、健康を視点とした地域づくり、まちづくりを進めることが「真の健康都市」に少しでも近づくことにつながります。

以上のことから、基本理念を以下の通り定めます。

「健康」応援都市の実現を目指して

健やかで心豊かに生活できるまち

～地域で共に支えあうための 人・地域の健康づくり～



## 2 総合目標

---

### (1) 健康で自立して生活できる期間を延ばすこと (健康寿命の延伸)

健康状態を総合的に表す指標として「平均寿命」に代わり「健康寿命」が着目されるようになりました。単に生きているというだけでなく、健康で心身ともに自立した生活を送ることが重要という考え方に基づいています。

### (2) 自分が健康であると感じられる市民が増えること (主観的健康感の向上)

西東京市では「健康」の概念を広くとらえ、心身に障害や健康上の問題を抱えていても、「自分は健康である」と感じ、毎日いきいきと暮らすことが重要であるとの考えから、自分が健康であると感じられる市民が増えることを総合目標として位置づけます。

### (3) 子供が健やかに育つこと

子供の健やかな成長はいつの時代も変わらず親の願いであるとともに、社会全体の願いでもあります。健やかな成長には身体とこころの両面の意味が含まれるといえます。身体の健康に関しては、将来の疾病リスクの低減という観点から適正体重に着目し、こころの健康に関しては、自己肯定感（自尊感情。自分は大切な存在だと思える心の状態。）に着目しました。

### (4) 健康な家族の形成を支援すること

子供から大人まで健康づくりの基盤は家庭であり、家族が大きな役割を果たしているため、健康な家族の形成を支援することを総合目標として位置づけます。