

1 計画の目的と目指す姿、基本理念（案）

（1） 目指す姿

生涯を通じて、心身ともに健やかで安らぎのある生活を送ること、生活する市そのものを大好きになり元気で過ごすことは、市民共通の願いです。

これまでも健康寿命の延伸に向けて、様々な健康づくりの取組みを進めてきました。

その結果、光市の健康寿命は男女ともに延伸し、市民の健康意識が着実に高まりつつありますが、引き続き、市民一人ひとりが健康を意識し、主体的に取り組むとともに、家庭や地域はもとより様々な主体が総合的に取組んでいくことが大切です。また、多様化する生活習慣に対応できるよう、本計画の目指す姿を『〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇』と定め、本市の豊かな自然環境のもと、市民一人ひとりが無理なく健康づくりに取り組むことで、全ての市民がいつまでも笑顔で元気に暮らせるまちづくりを進めます。

情報！

一緒に！



**（案1）自分の健康をみつめて
大好きなまち光で
生きがいを見つけ元気に過ごそう**

交流！

笑顔！

**（案2）（自分も人（仲間）も）
みんなが健康で
こころゆったり 笑顔いっぱいのまち光**



（２） 基本理念（案）

「健康」という価値観は、個人により捉え方が異なりますが、WHOや厚生労働省が定義する「健康」とは、「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あるいは虚弱ではないということではない」とされています。また、介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間（健康寿命）をできるだけ長くしたいと多くの人が思っています。

健康寿命の延伸には、子どもの頃からの望ましい生活習慣や人とのかかわりを通じた心身の健康づくりと豊かな人間形成が大切であり、市民一人ひとりが自分のこととして、無理なく健康づくりに主体的に取り組むことが必要です。そして、ライフステージに応じた心身機能の維持・向上、生活の質の向上を目指し、健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

このことは、第2次光市健康づくり推進計画を策定した時から依然として同様であることから、第3次健康づくり推進計画の基本理念は前計画を踏襲し、『**健康寿命の延伸で豊かな人生を**』と定め、健康づくりを進めます。