

# 「元気プラン~とっとり市計画」

4月1日からスタートします



1人ひとりが自分に合った健康づくりを(毎朝ラジオ体操をする三ノ丸会のみなさん)

鳥取市は、市民のみなさんがいきいきと豊かに暮らせるまちづくりをめざし、「元気プラン~とっとり市計画」を策定しました。策定にあたっては、みなさんの声をお聞きするため、コミュニティーミーティングなどさまざまな取り組みを行いながら議論を重ねました。計画には、5項目の重点課題とそれに対する市民・地域(職場)・行政それぞれの取り組みを示したほか、行政が行う具体的な行動計画などを掲げました。

「元気プラン」は、市民のみなさん一人ひとりのため、社会全体で健康づくりを推進しようとするものです。まずは、あなた自身が自分のできる「健康づくり」を探してみましょう。

## 特徴

これまで心身の変調が起きからの健康対策から、普段から健康を損なわないため、日常生活の中でいろいろ取り組むを行う「実践できる健康づくり」に重点を移しました。

## 期間

平成14年度から23年度までの10年間(18年度に見直し)

## 計画の内容

市民主体の健康づくり  
一人ひとりが自らの生活習慣を見直したり、自分に合った健康づくりに取り組むことが重要です。このため、行政と市民の役割を明確にしたうえで、みなさんが主体的に健康づくりに取り組むことができるよう各種の支援を行います。

### 一次予防の重視

従来の検診による早期発見・早期治療(二次予防)はもちろん、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などを予防する「一次予防」を重視します。

### 目標値の設定と評価

健康づくり運動を効果的に進めるため、中間年と最終年の数値目標を設定しています。さらに毎年、進捗状況を把握し進捗管理に努めます。

### 健康づくり環境の整備

健康は、個人の意思や努力だけで維持・増進できるものではなく、まわりの環境によっても大きく左右されます。このため、地域、学校、職場の役割と責任を明確にするとともに、行政は市民のみなさんの健康づくりを支援するために積極的にこれらに働きかけます。

### 問い合わせ先

健康対策課(☎20-3194)

この計画全文は、鳥取市ホームページでご覧いただけます。(アドレスは表紙下段参照)