

第5章 健康づくりの実践

1 分野別の目標

(1) 健康管理の実践



- 健康づくりのための行動をおこそう
- 健康管理、生活習慣の改善のために健(検)診を受けよう
- 健康づくりに関する学習会に参加しよう
- 自分の血圧・体重等を定期的に測り、記録しよう

(2) 健康的な食生活の実践



- 薄味に心がけ、バランス良く、適切な量をとろう
- 心豊かに、おいしく食べよう

(3) 運動の実践



- 毎日楽しく体を動かし、生活に運動を取り入れよう

(4) 睡眠と心の健康づくりの推進



- 質のよい睡眠をとろう
- ストレスと上手に付き合おう
- 人とのつながりを持ち、みんなで声をかけ合おう

(5) 禁煙の推進



- 自分とみんなのために、禁煙・分煙の輪を広げよう

(6) 適正飲酒の推進



- 適度な飲酒量を知り、守ろう

(7) 歯・口腔ケアの推進



- いつまでも自分の歯で食事ができるように、若い時から歯を大切にしよう
- 全身の健康につながる口腔内を清潔にしよう



市民・家庭の取り組み



地域関係団体の取り組み



市の取り組み

(1) 妊娠準備期、妊娠期、乳幼児期

乳幼児期は、心身を形づくる基礎となる生活習慣を身につける重要な時期です。この時期につくられた生活リズムが、その後のライフスタイルにも影響するため、保護者とともによい生活リズムを習慣づけることが望まれます。



(2) 学童期、思春期

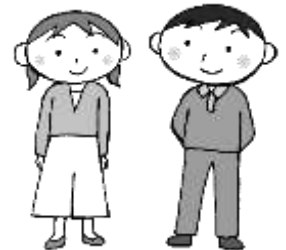
心身ともに大人へ移行する時期にあたり、身体的、精神的に成長する重要な時期です。

正しい生活や健康な体づくりなどについて学び、生活習慣について考え、身につけることが重要です。



(3) 青年期

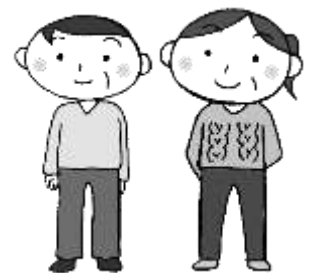
進学、就職、結婚といった人生の大きな岐路を迎え、食生活の乱れや、運動不足、睡眠不足、ストレスの増加など健康問題がでてくる時期でもあります。勉学や仕事だけではなく、健康増進のために、食生活の改善や運動の習慣化、こころの健康づくりの推進も重要です。



(4) 壮年期

生活習慣病の発症が増える時期で、社会的立場もあり、心身にストレスが重なる時期でもあります。

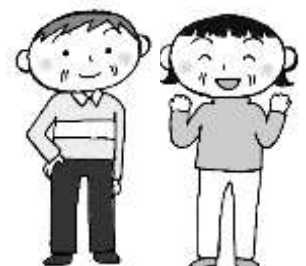
健康と自立した生活を維持するため、健康や生活習慣の正しい知識を身につけ、健康づくりの取り組みをすることが重要です。



(5) 高齢期








退職や子どもの独立などにより、暮らしが大きく変化する時期です。







また、健康の維持には定期的な健診受診、社会参加、生活習慣の改善などを通して、高齢期の健康課題を理解し、積極的に介護予防の取り組みを行うことが重要です。










2 ライフステージごとの健康づくり





(1) 妊娠準備期・妊娠期・乳幼児期(妊娠準備期から未就学児)の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
健康 	健康管理、生活習慣の改善のために健（検）診を受け、結果説明を受けよう 健康づくりに関する学習会等に参加しよう かかりつけ医などを持とう	妊婦健診、乳幼児健診、予防接種、歯科健診を受け、母子健康手帳に記録しよう 子育て支援センターや子育て広場、サロンなどに参加しよう かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持とう
栄養 	食習慣の基礎をつくり、正しい食習慣を身につけよう 心豊かに、おいしく食べよう 元気に過ごすために、毎日朝食を食べよう	毎日朝食を食べよう 1日3食規則正しい食習慣を身につけよう 薄味で主食・副菜・主菜のそろった食事をしよう
運動 	毎日楽しく体を動かそう 行事やサークルに参加しよう	自分にあったペースで、散歩やウォーキング、体操などをしよう 親子で積極的に遊ぶ機会をもとう 外で遊び、体を動かす習慣を身につけよう 地域の行事に参加しよう
・こころ 休養 	ストレスを感じたら相談しよう 家族のだんらんを大切にしよう 生活リズムを大切にしよう	ストレスを感じた時や困った時は相談できる人、場所をもとう 困った時は一人で悩まず、誰かに相談しよう 家族だんらんを大切にしよう スキンシップや会話等のふれあいを通じて子育てを楽しもう 睡眠時間を十分にとるようにこころがけよう
禁煙 	自分とみんなのために、禁煙の輪を広げよう	妊婦本人の喫煙や妊婦や乳幼児の周囲での喫煙はやめよう 喫煙が健康に及ぼす害を知ろう たばこの誤飲に気をつけよう
飲酒 	妊娠期や授乳期は飲酒しないようにしよう	妊娠期や授乳期の飲酒が胎児や乳児の健康に与える影響を知り、飲酒をやめよう
歯 	口の中のケアを心がけよう	妊娠時や乳幼児期から歯科健診をうけよう 仕上げ磨きをしよう フッ化物歯面塗布を受けよう おやつ時間を決め、甘いものを控えよう

地域関係団体の取り組み	市の取り組み	
<p>妊婦健診、乳幼児健診、予防接種を受けやすい環境をつくる</p> <p>健康づくりに関する学習会・研修会を開催する</p> <p>保育所（園）、幼稚園、認定こども園と連携し健康づくりをすすめる</p>	<p>妊婦健診、乳幼児健診、予防接種、赤ちゃん訪問を実施する</p> <p>支援が必要な子どもは関係機関と連携を図り、適切な支援につなげる</p> <p>すこやかな妊娠出産子育てができるよう健康づくりに役立つ学習会や相談を実施する</p> <p>子育て広場やサロンなどの支援を行う</p> <p>不妊治療、聴覚検査、任意予防接種の費用助成を行う</p>	<p>健康</p> 
<p>地域で年齢に応じた料理教室を開催し、バランスのよい食事、適切な食事量を伝える</p> <p>子育てサークル等の自主グループで食事づくりなどの情報交換をする</p> <p>保育所（園）、幼稚園、認定こども園で食育活動を実施する</p>	<p>妊婦教室や離乳食、幼児食講座の実施や乳幼児健診、育児相談等を通じて、食に関する正しい知識を普及する</p> <p>「食育推進ネットワーク会議」を通じて、保育所（園）、幼稚園、認定こども園、地域等と連携し食育を推進する</p> <p>パンフレットを通じ、朝ごはんの大切さや正しい食習慣の啓発を行う</p>	<p>栄養</p> 
<p>親子で参加できる運動行事を開催する</p> <p>保育所（園）、幼稚園、認定こども園における外遊びを推進する</p> <p>サッカー、水泳、キッドピクス等の各種運動を推進する</p>	<p>ウォーキングの実践を推進する</p> <p>赤ちゃん訪問や乳幼児健診等を通じて、乳幼児期からの親子のふれあい遊びや外遊びを推進する</p> <p>一時保育や育児ボランティアなど、子育てしながら運動できる環境整備を行う</p> <p>保育所（園）、幼稚園、認定こども園、公民館等の関係団体と連携して運動の普及啓発を行う</p>	<p>運動</p> 
<p>地域全体で子どもやその親を見守り支援する</p> <p>悩んでいる人を相談機関につなげる</p>	<p>子育て支援センターや公民館でのサロンなどの集まりの場を提供する</p> <p>赤ちゃん訪問、乳幼児健診、育児相談、養育支援訪問を通じて、保護者の子育てに関する支援を行う</p> <p>同じ悩みや保護者同士の交流の場づくりの支援を行う</p> <p>生活リズムの大切さを広める</p>	<p>・休息 ・こころ</p> 
<p>公共機関での禁煙や分煙を推進する</p> <p>公共施設での敷地内禁煙を推進する</p>	<p>庁舎内や公共機関での禁煙や分煙を推進する</p> <p>子育て中の保護者には、喫煙や受動喫煙の害について周知する</p>	<p>禁煙</p> 
<p>妊娠期や授乳期の飲酒が胎児や乳児の健康に与える影響を伝える</p>	<p>妊娠届やママパパ学級、出生届け、乳児健診などで妊娠期や授乳期の飲酒が胎児や乳児の健康に与える影響を伝える</p>	<p>飲酒</p> 
<p>仕上げ磨きやブラッシング指導を実施し正しい歯磨き方法を伝える</p> <p>よく噛んで食べるように呼びかける</p>	<p>妊娠届出時等に妊娠中の歯の手入れの必要性を周知する</p> <p>乳幼児健診で歯科健診や歯科保健指導を実施する</p> <p>保育所（園）、幼稚園、認定こども園と連携し、むし歯予防を推進する</p> <p>フッ化物歯面塗布等フッ化物を利用した予防を実施する</p>	<p>歯</p> 

(2) 学童期・思春期(6歳～18歳)の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
健康 	健康管理、生活習慣の改善のために健(検)診を受けよう 健康づくりに関する学習会等に参加しよう かかりつけ医などを持とう	健康診断、予防接種、歯科健診、眼科検査を受けよう 学校やPTAが企画する研修会などに参加しよう かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持とう
栄養 	食事に関する知識を身につけ、正しい食習慣を実践しよう 心豊かに、おいしく食べよう 元気に過ごすために、毎日朝食を食べよう	家族や友人と食卓を囲もう お手伝いや食事づくりに積極的に参加しよう 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えよう 薄味でバランスの良い食事をよくかんで食べよう
運動 	毎日楽しく体を動かそう 行事やサークルに参加しよう	親子で積極的に遊ぶ機会をもとう 外で遊び、体を動かす習慣を身につけよう 地域の行事に参加しよう
・こころ 休養 	ストレスを感じたら相談しよう ストレスの解消法を身につけよう 生活リズムを大切にしよう	ストレスを感じた時や困った時は相談できる人、場所をもとう 困った時は一人で悩まず、誰かに相談しよう 家族だんらんを大切に、家族会議をもとう 睡眠を十分とるように心がけよう
禁煙 	たばこの害を知り、たばこはすわないようにしよう	未成年の前で喫煙しないなど、未成年者の喫煙防止に取り組もう 喫煙の害を大人から子供に伝えよう 友達や周りの人に勧められても喫煙しないようにしよう
飲酒 	未成年は飲酒しない、させないようにしよう	友達や周りの人に勧められても飲酒しないようにしよう 家庭でも未成年が飲酒しないようにしよう
歯 	歯によい生活習慣を身につけよう 口の中のケアを心がけよう	1日1回以上は丁寧に歯を磨こう 食後の歯磨き習慣を身につけよう よく噛んで食べる習慣をつけよう 歯科健診を受けよう


地域関係団体の取り組み	市の取り組み	
<p>学校を通じた予防接種勧奨や生活習慣アンケート等に協力する</p> <p>健康づくりに関する学習会、研修会を開催し、健康を考える機会を持つ</p> <p>学校と連携し健康づくりをすすめる</p>	<p>生活習慣病アンケート等を通じて、生活習慣を見直し健康管理を行うきっかけとする。</p> <p>支援が必要な児童や生徒は関係機関と連携を図り、適切な支援につなげる</p> <p>学校と連携し、健康教育を行う</p>	<p>健康</p> 
<p>地域で年齢に応じた料理教室を開催し、バランスのよい食事、適切な食事量を伝える</p> <p>季節の料理や郷土料理を伝える教室を開催する</p> <p>学校で食育活動を実施する</p>	<p>「食育推進ネットワーク会議」を通じて、課題を共有しながら、学校等と連携して食育を推進する</p> <p>パンフレット等を通じ、朝ごはんの大切さや正しい食習慣の啓発を行う</p> <p>健康教育を実施する</p>	<p>栄養</p> 
<p>親子で参加できる運動行事を開催する</p> <p>学校における外遊びや部活動を推進する</p> <p>地域で運動できるクラブやスポーツ施設等で実施している運動やスポーツを紹介し、運動習慣が身につくよう啓発する</p>	<p>学校等の関係団体と連携して運動の普及啓発を行う</p> <p>学校や地域の関係団体と連携し、運動習慣の普及啓発を行う</p> <p>関係団体等が実施する運動教室を支援する</p>	<p>運動</p> 
<p>子どもが安心して過ごせる居場所づくりや環境づくりを進める</p> <p>悩んでいる人を相談機関につなげる</p>	<p>学校や関係機関と連携し、支援の必要な家庭に対して支援する</p> <p>安心できる居場所づくりを推進する</p>	<p>・こころ 休養</p> 
<p>学校内の敷地内禁煙を推進する</p> <p>たばこの害を子どもに伝える</p>	<p>学校の場での敷地内禁煙を徹底する</p> <p>学校と連携し、喫煙の害について普及啓発する</p> <p>学校教育において喫煙防止を推進する</p>	<p>禁煙</p> 
<p>飲酒の害を子どもに伝える</p> <p>清涼飲料水と間違えないように、お酒の表示や売場を分かりやすくする</p> <p>未成年にアルコール飲料を売らないように徹底する</p>	<p>学校教育において、飲酒の害について周知する</p>	<p>飲酒</p> 
<p>ブラッシング指導を実施し正しい歯磨き方法を伝える</p> <p>よく噛んで食べるように呼びかける</p>	<p>学校と連携し、フッ化物を利用した予防対策やむし歯予防に関する教育を推進する</p>	<p>歯</p> 


(3) 青年期(19歳~39歳)の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
健康 	健康管理、生活習慣の改善のために健(検)診を受け、結果説明を受けよう 健康づくりに関する学習会等に参加しよう かかりつけ医などを持とう	職場健診やドックなどを受診し、精密検査が必要な時は必ず受診しよう 健康に関する記録をとり、自分の健康管理をしよう かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持とう
栄養 	薄味に心がけ、バランス良く、適切な量をとろう 野菜を食べよう 地産地消に心がけよう	自分の適正体重を知り、維持に努めよう 食べ過ぎに気をつけ、減塩に努めよう かむことを意識し、ゆっくりよく噛んで食べよう 毎食、野菜料理を1品以上は取り入れよう
運動 	毎日楽しく体を動かし、生活に運動を取り入れよう 地域の行事やサークルに参加しよう	仕事や家事などを含め日常生活の中で、無理なく体を動かすように心がけよう 地域の行事に参加したり、サークルやスポーツ施設を積極的に利用しよう
休養 	ストレスを感じたら相談しよう ストレスの解消法を身につけよう 人とのつながりを持とう	困った時は一人で悩まず、誰かに相談しよう 家族だんらんを大切にしよう 家庭や地域で役割を持とう 睡眠や休養を十分とるように心がけよう 生きがいや趣味を持とう
禁煙 	自分とみんなのために、禁煙の輪を広めよう	禁煙希望者は禁煙相談や禁煙外来を利用するなど、禁煙に取り組もう 喫煙者は自分のためにたばこの本数を減らしたり、みんなのために喫煙マナーを守ろう
飲酒 	適度な飲酒量を知り、守ろう	週1回は休肝日を設けよう 多量飲酒が健康に及ぼす害を知ろう 適度な飲酒量を知り、適量を守ろう 飲酒を無理に勧めないようにしよう
歯 	口の中のケアを心がけよう 定期的に歯科健診を受けよう	1日1回以上は丁寧に歯を磨こう 食後の歯磨き習慣を身につけよう よく噛んで食べる習慣をつけよう かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯石除去に行こう 歯間ブラシやデンタルフロスなどやフッ化物配合歯磨き剤を使おう






地域関係団体の取り組み	市の取り組み	
<p>家庭、職場、地域で健康診査やがん検診を受けるよう声かけをする 健康に関する講演会、研修会などで健康づくりを考える機会をもつ 健康に関する情報が得られやすい環境をつくる</p>	<p>職場健診の受診勧奨を行う ドックなどを実施し、受けやすい体制を作る</p>	<p>健康</p> 
<p>地域で年齢に応じた料理教室を開催し、バランスのよい食事、適切な食事量を伝える 地域の行事で食に関する催しを行い、地域の人々の食に関する意識を高める 地域で食育活動を実施する</p>	<p>栄養相談や糖尿病相談を実施する 広報等で「食育コラム」を掲載し食に関する情報を発信する 出前講座を実施する</p>	<p>栄養</p> 
<p>ウォーキング大会や地域の運動会等の運動行事を開催する 事業所において体操やウォーキング等が実践できるよう支援する</p>	<p>ウォーキングの実践を推進する 運動、体操を普及する 家事や仕事の合間の日常生活のなかで活動量を増やすことを啓発する 運動の取り入れ方や効果を普及啓発する 生活改善の中での運動の取り組みの必要性を啓発する</p>	<p>運動</p> 
<p>職場や地域で相談しやすい環境づくりや心の健康づくりの啓発を進める 悩んでいる人を相談機関につなげる ストレス解消のための、趣味や交流の場づくりをする</p>	<p>心の健康相談など相談窓口を周知する 睡眠、ストレス、うつに関する正しい知識の普及啓発を進める ゲートキーパー養成や、関係機関と連携し、心の健康づくりの推進体制づくりや研修会を開催する</p>	<p>心ころ 休養</p> 
<p>職場などで禁煙デーの設置や分煙を進める 公共機関での禁煙や分煙を推進する 公共施設での敷地内禁煙を推進する たばこの煙のない飲食店、理美容店を増やす 世界禁煙デーや禁煙週間における街頭キャンペーンを実施する</p>	<p>公共機関での禁煙や分煙を推進する 公共施設での敷地内禁煙を推進する 保健所と連携し、職域での禁煙対策を推進する 禁煙相談を実施するとともに、禁煙外来の情報提供を行う</p>	<p>禁煙</p> 
<p>職場や地域で適量飲酒を守るように呼びかけ合う 多量飲酒の健康に及ぼす害や飲酒マナーについて考える機会を持つ</p>	<p>広報や健康教室において、適正飲酒や酒害についての普及啓発を行う 保健所と連携して職域での多量飲酒対策を推進する 断酒会等の関係団体と連携し、普及啓発とアルコール依存者の支援を行う こころの健康相談を実施する</p>	<p>飲酒</p> 
<p>職場や地域で食後に歯を磨くように呼びかける よく噛んで食べるように呼びかける 定期的に歯科健診を受けるように呼びかける</p>	<p>広報等を通じて歯の健康を守るための情報提供を行う イベント等を通じて歯科健診や歯周病予防の普及啓発を行う 1歳6か月児健診時の保護者への歯科健診や歯周病健診を実施する</p>	<p>歯</p> 


(4) 壮年期(40歳～64歳)の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
健康 	健康管理、生活習慣の改善のために健(検)診を受け、結果説明を受けよう 健康づくりに関する学習会等に参加しよう かかりつけ医などを持とう	健康診査や各種がん検診を受診し、精密検査が必要な時は必ず受診しよう 健康に関する記録をとり、自分の健康管理をしよう かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持とう
栄養 	薄味に心がけ、バランス良く、適切な量をとろう 野菜を食べよう 地産地消に心がけよう	自分の適正体重を知り、維持に努めよう 食べ過ぎに気をつけ、減塩に努めよう かむことを意識し、ゆっくりよく噛んで食べよう 毎食、野菜料理を1品以上は取り入れよう
運動 	毎日楽しく体を動かし、生活に運動を取り入れよう 地域の行事やサークルに参加しよう	普段から歩くことを心がけ、週1回以上運動をしよう 仕事や家事などを含め日常生活の中で、無理なく体を動かすように心がけよう 地域の行事に参加したり、スポーツ施設を積極的に利用しよう
・ 休養 	ストレスを感じたら相談しよう ストレスの解消法を身につけよう 人とのつながりを持とう	困った時は一人で悩まず、誰かに相談しよう 家族だんらんを大切にしよう 家庭や地域で役割を持とう 睡眠や休養を十分とるように心がけよう 生きがいや趣味を持とう
禁煙 	自分とみんなのために、禁煙の輪を広めよう	禁煙希望者は禁煙相談や禁煙外来を利用するなど、禁煙に取り組もう 喫煙者は自分のためにたばこの本数を減らしたり、みんなのために喫煙マナーを守ろう
飲酒 	適度な飲酒量を知り、守ろう	週1回は休肝日を設けよう 多量飲酒が健康に及ぼす害を知ろう 適度な飲酒量を知り、適量を守ろう 飲酒を無理に勧めないようにしよう
歯 	口の中のケアを心がけよう 定期的に歯科健診を受けよう	1日1回以上は丁寧に歯を磨こう 食後の歯磨き習慣を身につけよう よく噛んで食べる習慣をつけよう かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯の検診または歯石除去に行こう 歯間ブラシやデンタルフロス、フッ化物配合歯磨き剤を使おう

地域関係団体の取り組み	市の取り組み	
<p>家庭、職場、地域で健康診査やがん検診を受けるよう声かけをする 健康に関する講演会、研修会などで健康づくりを考える機会をもつ 健康に関する情報が得られやすい環境をつくる</p>	<p>特定健康診査及び特定保健指導や各種がん検診を実施し、多くの受診や利用してもらえるよう受診勧奨を行う 職場健診の受診勧奨を行う</p>	<p>健康</p> 
<p>地域で年齢に応じた料理教室を開催し、バランスのよい食事、適切な食事量を伝える 地域の行事で食に関する催しを行い、地域の人々の食に関する意識を高める 地域で食育活動を実施する</p>	<p>栄養相談や糖尿病相談を実施する 広報等で「食育コラム」を掲載し食に関する情報を発信する。 出前講座を実施する</p>	<p>栄養</p> 
<p>ウォーキング大会や地域の運動会等の運動行事を開催する 事業所において体操やウォーキング等が実践できるよう支援する</p>	<p>ウォーキングの実践を推進する 運動、体操の継続を普及する 家事や仕事の合間の日常生活のなかで活動量を増やすことを啓発する 運動の取り入れ方や効果を普及啓発する 特定健康診査等を通じて生活改善の中での運動の取り組みの必要性を啓発する</p>	<p>運動</p> 
<p>職場や地域で相談しやすい環境づくりや心の健康づくりの啓発を進める 悩んでいる人を相談機関につなげる ストレス解消のための、趣味や交流の場づくりをする</p>	<p>心の健康相談など相談窓口を周知する 睡眠、ストレス、うつに関する正しい知識の普及啓発を進める ゲートキーパー養成や、関係機関と連携し、心の健康づくりの推進体制づくりや研修会を開催する</p>	<p>・ 休 こ こ ろ 養</p> 
<p>職場などで禁煙デーの設置や分煙を進める 公共機関での禁煙や分煙を推進する 公共施設での敷地内禁煙を推進する たばこの煙のない飲食店、理美容店を増やす 世界禁煙デーや禁煙週間における街頭キャンペーンを実施する</p>	<p>公共機関での禁煙や分煙を推進する 公共施設での敷地内禁煙を推進する 保健所と連携し、職域での禁煙対策を推進する 禁煙相談を実施するとともに、禁煙外来の情報提供を行う</p>	<p>禁煙</p> 
<p>職場や地域で適量飲酒を守るように呼びかけ合う 多量飲酒の健康に及ぼす害や飲酒マナーについて考える機会を持つ</p>	<p>広報や健康教室において、適正飲酒や酒害についての普及啓発を行う 保健所と連携して職域での多量飲酒対策を推進する 断酒会等の関係団体と連携し、普及啓発とアルコール依存者の支援を行う こころの健康相談を実施する</p>	<p>飲酒</p> 
<p>職場や地域で食後に歯を磨くように呼びかける よく噛んで食べるように呼びかける 定期的に歯科健診を受けるように呼びかける</p>	<p>広報等を通じて歯の健康を守るための情報提供を行う イベント等を通じて歯科健診や歯周病予防の普及啓発を行う 1歳6か月児健診時の保護者への歯科健診や歯周病健診を実施する</p>	<p>歯</p> 

(5) 高齢期(65歳以上)の健康づくり

	健康スローガン	市民・家庭の取り組み
健康 	健康管理、生活習慣の改善のために健(検)診を受け、結果説明を受けよう 健康づくりに関する学習会等に参加しよう かかりつけ医などを持とう	健康診査や各種がん検診を受診し、精密検査が必要な時は必ず受診しよう 介護予防事業や地域のサロンに参加しよう かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持とう
栄養 	薄味に心がけ、バランス良く、適切な量をとろう 低栄養に気をつけよう	主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう 減塩に努めよう 低栄養に気をつけよう
運動 	楽しく体を動かし、生活に運動を取り入れよう 地域の行事やサークルに参加しよう	普段から歩くことを心がけよう 週1回以上運動をしよう 自分にあったペースで、散歩やウォーキング、体操などの運動をしよう 地域の行事に参加しよう
・こころ 休養 	ストレスを感じたら相談しよう 人とのつながりを持とう 生きがいを持とう	困った時は一人で悩まず、誰かに相談しよう 家庭や地域で役割を持とう 生きがいや趣味を持とう 睡眠や休養を十分とるように心がけよう 健康教室や地域のサロン等に参加しよう
禁煙 	自分とみんなのために、禁煙の輪を広めよう	禁煙希望者は禁煙相談や禁煙外来を利用するなど、禁煙に取り組もう 喫煙者は自分のためにたばこの本数を減らしたり、みんなのために喫煙マナーを守ろう
飲酒 	適度な飲酒量を知り、守ろう	週1回は休肝日を設けよう 多量飲酒が健康に及ぼす害を知ろう 適度な飲酒量を知り、適量を守ろう 飲酒を無理に勧めないようにしよう
歯 	口の中のケアを心がけよう 定期的に歯(義歯含む)科健診を受けよう	1日1回以上は丁寧に歯を磨こう 食後の歯磨き習慣を身につけよう よく噛んで食べる習慣をつけよう 定期的に歯科健診を受けよう 健口体操等で唾液分泌を促そう 義歯の手入れをきちんと行い、自分に合った義歯をつけよう

地域関係団体の取り組み	市の取り組み	
<p>家庭、地域で健康診査やがん検診を受けるよう声かけをする 健康に関する講演会、研修会などで健康づくりを考える機会をもつ 地域で集え、健康に関する情報が得られやすい環境をつくる</p>	<p>65歳から74歳の人には特定健康診査及び特定保健指導、各種がん検診を実施し、多くの受診や利用してもらえるよう受診勧奨を行う 75歳以上の人には後期高齢者の健康診査や歯科健診、各種がん検診を実施する 介護予防事業の実施やサロンへの支援を行う</p>	<p>健康</p> 
<p>地域で年齢に応じた料理教室を開催し、バランスのよい食事、適切な食事量を伝える 地域の行事で食に関する催しを行い、地域の人々の食に対する意識を高める</p>	<p>低栄養予防について啓発する 高齢者が集い、楽しく食事ができる場を増やす 健康教室を実施する</p>	<p>栄養</p> 
<p>ウォーキング大会や高齢者も参加しやすい運動行事を開催する 軽スポーツの普及啓発を行うとともに、仲間づくり、グループづくりを支援する</p>	<p>ウォーキングの実践を推進する 運動、体操の継続を普及する ロコモティブシンドロームの予防のため、運動の取り組みを推進する 運動教室や軽スポーツのグループづくりを支援する</p>	<p>運動</p> 
<p>地域で相談しやすい環境づくりや心の健康づくりの啓発を進める 悩んでいる人を相談機関につなげる サロンなど、地域で気軽に集える場づくりを進める</p>	<p>高齢者のうつや閉じこもりにならない環境づくりを推進する 心の健康相談など相談窓口を周知する 睡眠、ストレス、うつに関する正しい知識の普及啓発を進める</p>	<p>・ 心 休養</p> 
<p>公共機関での禁煙や分煙を推進する 公共施設での敷地内禁煙を推進する たばこの煙のない飲食店、理美容店を増やす 世界禁煙デーや禁煙週間における街頭キャンペーンを実施する</p>	<p>公共機関での禁煙や分煙を推進する 公共施設での敷地内禁煙を推進する 禁煙相談を実施するとともに、禁煙外来の情報提供を行う</p>	<p>禁煙</p> 
<p>地域で適量飲酒を守るように呼びかけ合う 多量飲酒の健康に及ぼす害や飲酒マナーについて考える機会を持つ</p>	<p>広報や健康教室において、適正飲酒や酒害についての普及啓発を行う 断酒会等の関係団体と連携し、普及啓発とアルコール依存者への支援を行う こころの健康相談を実施する</p>	<p>飲酒</p> 
<p>7024・8020運動を推進する 定期的に歯科健診を受けるように呼びかける</p>	<p>広報等を通じて歯の健康を守るための情報提供を行う 介護予防事業としての口腔機能向上プログラムを実施し、普及啓発を行う 後期高齢者歯科健診を実施する</p>	<p>歯</p> 