

栄養、食生活、食育

え



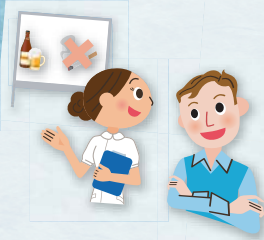
・野菜たっぷり、薄味のバランスの良い食事を、3食食べます。
・食材の産地や取れた環境など、食に興味を持ちます。

・食を通じて地域の文化を伝え、人と人のふれあいを図ります。

・食の安全・安心と、すべての年代への食育を推進します。

たばこ・アルコール

た



・たばこやアルコールが身体に及ぼす影響について正しく理解します。
・副流煙の害について知り、家庭内で禁煙に取り組みます。

・集まりの場等でたばこやアルコールを無理にすすめないようにします。

・妊婦や子どもの受動喫煙についてのリスクを啓発し、公共施設の分煙・禁煙を推進します。

身体活動、運動

し



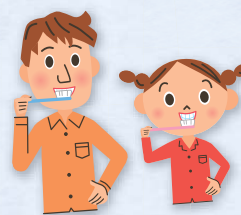
・運動の必要性を自覚し、自分の生活にあった運動を実践します。
・筋力を維持し、いつまでも自分の力で動きます。

・健康づくりのボランティア活動、ウォーキング、運動教室などへ声を掛け合って参加します。

・健康イベントやウォーキングコースの整備など、運動環境を整えます。

お口の健康

お



・1日3回毎食後に歯磨きします。
・かかりつけ歯科医を持ち定期健診・歯磨き指導を受けます。

・口腔疾患と全身疾患との関係についての知識を普及します。

・妊娠前から歯の大切さと、予防の必要性を伝えます。
・青年期から8020まで幅広く啓蒙します。

生活習慣病予防

せ



・健康管理を自分事として、健康診を受け生活改善をします。

・健康に関する情報を積極的に取り入れ、地域・職場等で周知を図ります。

・みんなが受けたくなる魅力ある健診や保健指導を実施します。

休養・こころの健康づくり、自殺予防

き



・こころの健康の重要性に理解と関心を深めます。
・自らのこころの不調に気づき、適切に対処します。

・子どもや周りの人が出したSOSサインについていち早く気づき、受け止め対処できる知識を身につけます。

・相談窓口の周知や充実とともに、関連する分野の機関・団体・地域が連携します。
・ゲートキーパーの養成など地域のネットワークの担い手・支え手となる人材を育成していきます。

がん対策

が



・がんを早期発見するために、定期的ながん検診を受けます。
・精密検査が必要ななどの結果が出た場合は、早期対応します。

・地域やかかりつけ医、職域から検診の受診をすすめます。

・ケーブルテレビや広報などを活用し受けやすい検診を実施します。
・精密検査になった方には受診してもらうよう勧めます。