

ストレスをためない生活をする

心の健康

目標1 家族でコミュニケーションがとれる

- 1日1回家族で食卓を囲む
- 安心して過ごせる家庭（家族）がある
- あいさつを習慣づける
- 家族で地域の催しに参加する

目標2 地域の人や友達と交流がある

- 1日1回「ありがとう」をいう
- 隣近所の人と笑顔であいさつをする
- 家に閉じこもらず周りの人と係わりを持つ
- 助け合い精神、ボランティア精神を高める
- 友達を持つ

目標3 心身の健康が保てる

- 体の健康に心がける
- 心の健康の大切さを知る
- 人の幸せを喜び、人を愛することを学ぶ
- おおらかな気持ちで接するよう心がける
- 十分な睡眠をとる
- 自分の心の状態を知る
- 心の健康やセルフケアについての講習会に参加する
- 積極的に休養することを心がける

目標4 ストレスに気づき、ストレスと上手につきあう

- 自分なりのストレス解消法・リラックス方法を持つ
- 自分の長所・短所を知っておく
- 楽しい生活をするよう心がける
- 高齢者はふれあい・いきいきサロンや老人クラブ活動等に参加する
- 適度な休養を取る（仕事一筋を考える）
- 休日を有意義に過ごす
- 十分な睡眠を確保する
- ほっとできる時間や場所を見つける
- 地域や職場のレクリエーション活動に参加する

目標5 困った時に相談ができる人や場所がある

- 何でも相談できる人を持つ
- 悩みごとに応じた相談場所を知っておく
- 日頃から地域の活動に参加し交流を図る
- 働いている人は、職域における専門職による相談を利用する

目標6 趣味をもつ

- 生きがいや、やりがいを感じられるものを持ち続ける
- 心のスイッチを切り替えられる趣味や時間をもつ
- 地域のサークル活動やコミュニティ活動、生涯学習講座などに参加する



目標7 仕事や役割をもち続ける

- 自分に合った仕事や役割を持つ
- ボランティア組織を知り、活動に参加する
- 自分の得意なことを地域やサークル活動で活かす
- 一人でできることを見つけ始める
- 家族が役割を持って活動することを理解し、応援する

自分にあつた運動をする

運動

目標1 運動（体力づくり）の必要性を知る

- 運動について関心をもつ
- 自分の体力を知る
- 広報等をよく読み参加する

目標2 自分にあつた運動習慣を身につけ日常生活に運動習慣を取り入れる

- 体を動かすように心がける
- 運動を生活の中に取り入れる
- 広報等をよく読み運動に参加する
- 家族ぐるみで励ましあい運動を継続する
- 車から自転車に、自転車から徒歩に変える

目標3 運動人口を増やす

- 運動に関心をもつ
- 運動習慣のある人が運動を勧める
- 運動習慣のない人が運動をする（家族ぐるみ）
- スポーツ・レクリエーション活動に積極的に参加する

目標1 バランスのよい食事を家族揃って食べる

- 家族揃って食べる
- 自分にあつた食事を知る

目標2 3・3・30運動をすすめる

- 3・3・30運動を知り、努力する

一日3食、3つの器で、30食品をたべよう

※3・3・30運動とは
1日3食（朝・昼・夕）3つの器で（主食・主菜・副菜）
30食品をたべよう。

目標3 朝食をきちんと食べる

- 朝食を食べる
- 夕食を遅い時間に食べない
- 寝る前に食べない
- 早寝、早起きをする



朝食をほとんどとらない

※40～49歳 男性

29.3%



目標4 生活習慣病予防の食事を（塩分を控える・腹八分）

- 塩分を控え、腹八分の食事をする
- アルコールを控える
- 自分にあつた食事を知る
- 自分の食事を振り返る

目標5 地産地消をすすめる

- 地元の食材を購入する
- 家庭菜園をつくる
- 産直を利用する

目標6 食育を推進する

- 食について考える
- 家庭菜園をつくる
- 地域や学校などにおける食育の取り組みに積極的に参加する

健康づくりの目標

市民一人ひとりや家庭で取り組むこと

健康管理の意識を持つ

健康管理



目標1 早期発見・早期治療のために定期的に健診を受診する

- 健診の必要性について家族で話し合う
- 健康について関心を持つ
- 健診を積極的に受診する
- 保健指導を積極的に受け、改善する

目標2 自分自身の健康状態を知る

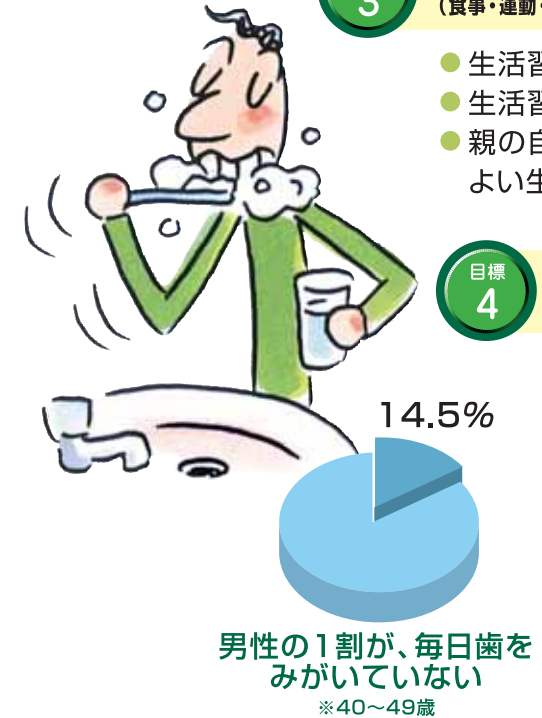
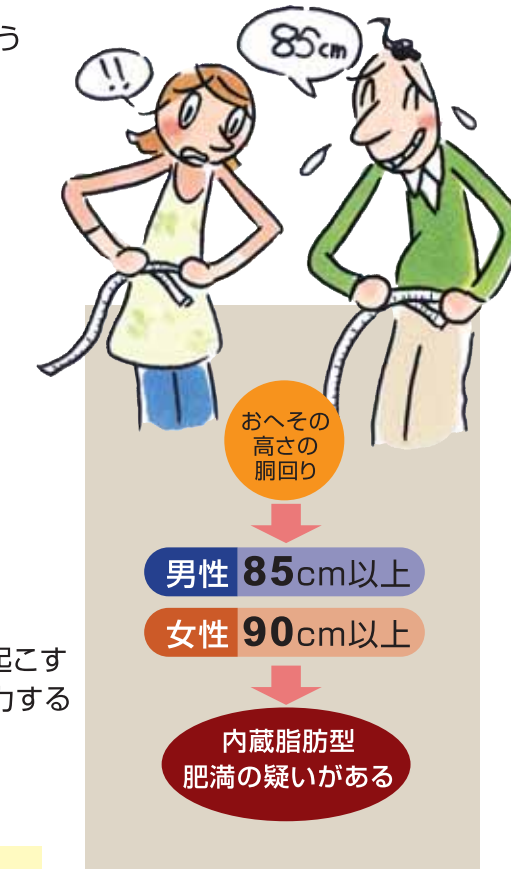
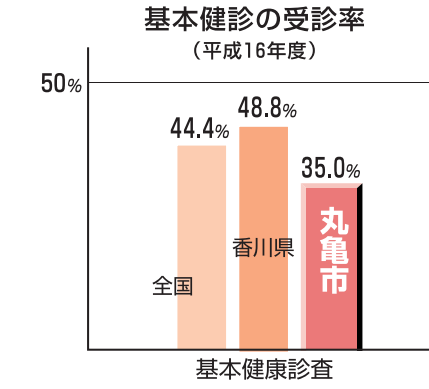
- 健診受診後、適切な指導を受け健康管理に努める
- 自分で健康チェックをする（血圧・体重など）
- 正しい情報を得る

目標3 生活習慣の見直しをする（食事・運動・休養・睡眠・歯・アルコール・禁煙）

- 生活習慣を見直し、積極的に行動を起こす
- 生活習慣を見直すために、家族も協力する
- 親の自覚により、次世代の子どものよい生活習慣が確立される

目標4 親が子どものよい手本になる

- 親の自覚により、次世代の子どものよい生活習慣が確立される
- よい生活習慣を実行して子どもに見せる
 - ① 子どもの前で喫煙しない
 - ② 歯みがきの習慣をつける
 - ③ 早寝・早起きをする
 - ④ 1回の飲酒量を減らす



地域・環境のあり方を整える

地域・環境

目標1 安心・安全に生活できる

- 交通ルールを守る
- 危険箇所、不審者は警察に連絡する
- お互いに声をかけあう、助け合う

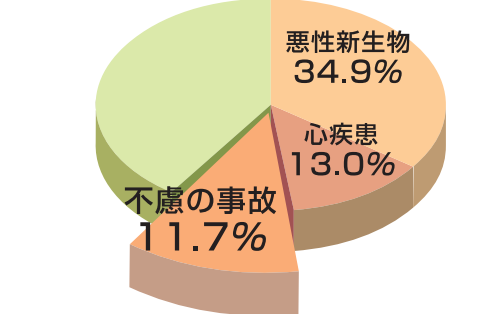
目標2 ごみを捨てない

- 家庭のごみの分別収集や、ごみの減量に努める
- 買い物には袋を持参するなどごみを出さない工夫をする
- 自転車の防犯登録をするとともに、利用する際はマナーを守る
- 犬の散歩時の汚物を持ち帰る
- 環境に配慮し、リサイクル製品を活用する
- ごみを捨てない（川・池・用水路等）、また、子どもの頃からごみを捨てない習慣を身につける

目標3 環境を美しく保つ

- 環境にやさしい洗剤を使う
- 節水に心がける
- 自宅周辺で草花や木を育てる

主な死因別死亡統計 (5年間の合計) ※65歳未満



目標4 交流の場がある

- 市やコミュニティの活動に参加する
- お互い声をかけ合う
- 自分の地域の活動などに関心を持つ

健康づくりのためのサポートシステム

健康づくり目標

- 〈サポート内容〉
1. 情報提供・知識の普及をします
 2. 健康づくりができる機会を提供します
 3. 健康づくりのための体制づくり、環境づくりを推進します

