

おとな（青壮年）の健康づくり

鬼北町では、一人ひとりの健康づくりのために、住民代表、各種団体の代表、行政が一体となって話し合いを進め「鬼北町健康増進計画「元気にでちこんか健康鬼北21」」を策定しました。今回はおとな（青壮年）の健康づくりについて掲載します。4つの大目標、

1・バランスのとれた食生活

重点目標

- ・主食・主菜・副菜をそろえてとろう
- ・朝食を毎日とろう
- ・旬の野菜を食べよう
- ・楽しい食事をしよう

個人や家族でできること

- ・食べ物の選び方を身につけよう
- ・早起きをしよう
- ・毎食野菜を食べよう
- ・家族団らんの食事をしよう
- ・畑を耕し野菜をつくろう

地域でできること

- ・旬の野菜を使ったメニューを広めよう
- ・野菜の作り方について学ぶ機会をつくろう
- ・世代間交流を通じて、食の大切さについて学ぶ機会をつくろう

行政でできること

- ・出前講座により食の大切さについて学ぶ機会をつくります
- ・地元の旬の野菜の活用を図ります
- ・食生活改善推進協議会の支援体制を強化します
- ・野菜の作り方、休耕田の情報提供を行います。

2・体力をつける

重点目標

- ・まず身体を動かしてみよう
- ・運動習慣をつけよう
- ・いつまでも自分の足で歩こう

個人や家族でできること

- ・運動が継続できるように仲間をつくろう
- ・自分にあつた運動を続けよう
- ・まめに身体を動かそう
- ・運動教室やイベントに進んで参加しよう

地域でできること

- ・声をかけあい、仲間を誘い合おう
- ・ウォーキングマップを作成し、広めよう
- ・運動教室などの行事を開催しよう

行政でできること

- ・出前講座による指導者派遣をします
- ・ウォーキング大会を開催します
- ・運動推進リーダーを育成します
- ・運動増進施設の整備と活用を図ります
- ・運動サークル等の情報提供を行います

3・病気を予防する

重点目標

- ・生活習慣改善のために健康チェックをしよう
- ・自分の歯を点検しよう
- ・防煙、分煙、禁煙支援を進めよう
- ・無理に飲まない、飲ませない

個人や家族でできること

- ・年に1回は健診を受けよう
- ・正しいブラッシング方法を身に付けよう
- ・年に1回は歯科検診を受けよう
- ・たばこは吸わない人の前で吸わないようにしよう

地域でできること

- ・誘い合つて健診を受けよう
- ・家庭や学校での歯みがきの習慣をつけよう
- ・会合ではたばこを吸わないようにしよう
- ・お酒は人に無理に勧めないようにしよう

行政でできること

- ・健康づくりの情報提供や出前講座を行います
- ・受けやすい健診体制をつくります
- ・歯科保健指導が受けられる機会をつくります
- ・禁煙に関する情報提供、禁煙支援を行います
- ・分煙、禁煙環境を整えます

4・休養・こころの健康

重点目標

- ・ストレスと上手につきあおう
- ・十分な睡眠、休養をとろう
- ・人と人とのふれあいはあिसつから

個人や家族でできること

- ・まずは家族から朝のあいさつをしよう
- ・自分にあつた趣味をみつけよう
- ・私流ストレス解消法をみつけよう
- ・疲れを感じたら、身体を休めよう

地域でできること

- ・いつ、どこで会つても一声から
- ・地域行事に誘い合つて参加し、人の輪を広げよう
- ・地域の活動を盛り上げよう

行政でできること

- ・こころの健康に関する正しい知識・情報を普及啓発します
- ・各種健康教室等を通じて、仲間づくりを支援します