

### 3 健康管理17力条

- 毎年健診を受診し、必要に応じて保健指導を受けましょう。
- 定期的にがん検診を受けましょう。
- 糖尿病を予防し、有病者は治療を継続しましょう。
- 睡眠を十分とり、ストレスの対処法を身につけましょう。
- テレビ・ゲーム・スマホ等のメディアとの関わり方に注意しましょう。
- いろいろな食品を組み合わせ、不足しがちな野菜をしっかりと食べて、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。
- 地産地消に努め、郷土の味や食文化を継承しましょう。
- 早寝早起き朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 歩行数を増やしたり、筋力トレーニングなどの運動を生活に取り入れましょう。
- 節度ある飲酒に努めましょう。
- 喫煙の健康への影響を知り、喫煙者は受動喫煙防止のため、喫煙マナーを守りましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、むし歯と歯周病の予防に努めましょう。
- 健康を支えるため、地域による結びつきを大切にしましょう。
- あいさつ・声かけ運動の輪を広げましょう。
- 地区行事やボランティア活動に積極的に参加しましょう。
- 子どもや高齢者や障がいのある人を見守りましょう。
- 子育てを見守り、支援しましょう。

みんなで元気に  
取り組みましょう！！



健康増進計画キャラクター  
ラッキー  
楽鬼くん

健診・病気	運動・身体活動	項目ごとの目標
定期的健康診断を受け、自分に合った健康づくりを行う	楽しく運動習慣をつける	詳しくは次号から見てね！
栄養・食生活	次世代の健康	歯・口腔の健康
食事を楽しみながら、正しい食生活を身に付ける	家族、地域と一緒に子どもを育み、子どもが健やかに成長する	いつまでもおいしく食べ、楽しく話すことのできる健康な歯・口腔を保つ
たばこ・アルコール	依存症	休養
たばこ・アルコールの影響について学び、禁煙と適正飲酒ができる	アルコール・スマホ等依存症に関する正しい知識を普及し、依存症を予防する	適切な睡眠習慣を身につけ、心身の疲労を回復する
自殺対策	認知症対策	地域の健康
うつ病に対し正しい知識を持ち、「気づき・つなぎ・見守り」ができる	認知症について正しく知り、地域で支える力を高める	誰もが安心して暮らせるふるさとづくりに努める