

# シリーズ健康増進計画②

「元気にでちこんか」を合言葉に、健康づくり運動に取り組んでいきましょう！

## ライフステージごとの目標と取り組み



※ライフステージとは・・・人の一生を少年期・青年期・壮年期・老年期などと分けたそれぞれの段階のことです。

大 目 標		重 点 目 標
母子	ストレスをためないで楽しく育児	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族で子育てを楽しむ（親子の愛着形成）</li> <li>●地域で子どもを育む</li> <li>●地域に合った子育て支援サービスの充実</li> </ul>
	元気ハツラツみんな健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則的な生活リズムと体力づくり</li> <li>●子どもの頃から食育を推進する</li> <li>●子どもをたばこ、アルコールの害から守る</li> <li>●子どもの頃から性について考える</li> <li>●子どもの頃から歯磨き習慣を身につける</li> </ul>
青壮年	バランスのとれた食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食、主菜、副菜をそろえてとろう</li> <li>●朝食を毎日とろう</li> <li>●旬の野菜を食べよう</li> <li>●楽しい食事をしよう</li> </ul>
	体力をつける	<ul style="list-style-type: none"> <li>●まず身体を動かしてみよう</li> <li>●運動習慣をつけよう</li> <li>●いつまでも自分の足で歩こう</li> </ul>
	病気を予防する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣改善のために健康チェックをしよう</li> <li>●自分の歯の点検をしよう</li> <li>●防煙、分煙、禁煙支援を進めよう</li> <li>●無理に飲まない、飲ませない</li> </ul>
	休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレスと上手につきあおう</li> <li>●十分な睡眠、休養をとろう</li> <li>●人と人とのふれあいはあいさつから</li> </ul>
高齢者	高齢者の健康を支えるまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分自身で健康管理ができる</li> <li>●元気で過ごすための体力をつける</li> </ul>
	いつまでも現役、生きがいあふれる暮らしやすいまちづくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●気軽に集えるふれあいの場をつくろう</li> <li>●地域のつながりの輪を広げよう</li> <li>●暮らしやすい環境を整えよう</li> </ul>
障害者(児)	温かい心でお互いを認めあおう	<ul style="list-style-type: none"> <li>●障害がある人同士の仲間づくりを進めよう</li> <li>●人と人とのふれあいを大切にしよう</li> <li>●みんなで支えあおう</li> </ul>

### 次号からの予定

8月号

分野別の目標と対策―青壮年、委員さんの声、標語・キャラクターの紹介と採用キャラクターの名前募集

9月号

分野別の目標と対策―母子・高齢者・障害者、委員さんの声

**健** 健康増進のためにマップを見て一人でも多くの人「私も歩いてみよう、体操してみよう」と思っていたら、思っています。



**生** の声を聞く機会ができ、参加して良かったです。健康で明るい鬼北町が育つようにこれからもいろんな声を出し合い、住みよいまちづくりに協力していきたいと思えます。

