

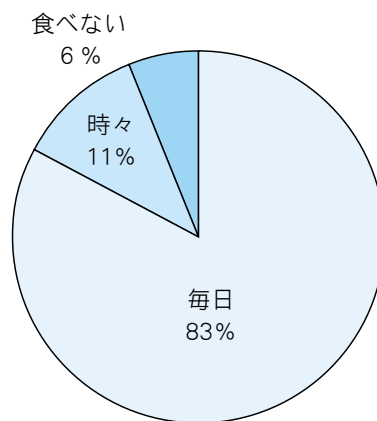
- ・親子で参加できるイベントの企画をします
- ・高校生と母子がふれあえる場を作ります

(2) 元気ハツラツみんなで健康づくり

重点目標

- ① 規則的な生活リズムと体力作り
- ② 子どもの頃から食育を推進する
- ③ 子どもをたばこ・アルコールの害から守る
- ④ 子どもの頃から性について考える
- ⑤ 子どもの頃から歯磨き習慣を身に付ける

(中学生全体)



■個人や家族でできること

- ・1日3食、バランスよく、家族団らんの食事を大切にしよう
- ・早寝・早起きをし、朝ご飯を毎日食べよう
- ・食べたら歯を磨く習慣を身に付けよう
- ・テレビを見たり、ゲームをする時間を決め、外での遊びをみんなで楽しもう
- ・親子でいっしょに野菜作り、料理を楽しもう
- ・子どもの前ではたばこを吸わない、子どもにアルコールを勧めない
- ・命の大切さを教えよう
- ・健診を受け、早めに生活を見直そう



■地域でできること

- ・世代間交流を通して食の大切さを見直し、料理方法を学びあおう(ふるさと料理伝承など)
- ・農業を体験できる場を作ろう(野菜作りなど)
- ・喫煙マナーを守ろう
- ・PTA・愛護班活動の中で生活・食生活習慣を振り返る場を作ろう

■行政でできること

- ・関係機関と連携し食育を推進します
- ・親子で料理を楽しみ、食生活を見直す場を提供し、野菜一皿増やそう運動を推進します
- ・関係機関と連携し、性教育、禁煙・禁酒教育、薬物乱用防止教育を推進します

2. おとな(高齢者)の健康づくり

(1) 高齢者の健康を支えるまちづくり

重点目標

- ① 自分自身で健康管理ができる
- ② 元気で過ごすための体力をつける

■個人や家族でできること

- ・定期的に血圧を測ろう
- ・毎年健診を受診し、自分自身の健康状態を知ろう
- ・朝・昼・晩、きちんと三食食べよう

項目	現状	目標
要介護度別認定者の寝たきり者(要介護4・5)の割合	26.9%	減少させる
要介護者(寝たきり)の原因疾患	第1位 脳卒中 第2位 認知症 第3位 骨運動器の病気	40.7% 23.9% 19.9%
生きがいを感じている人の割合(宇和島市・北宇和郡)	47.0%	増加させる
週1回以上外出している人の割合	82.8%	現状維持