

はじめよう 私の健康づくり

栄養・食生活

- 朝食の欠食をなくし、3食きちんと食べましょう。
- バランスのとれた食生活をこころがけ、肥満を予防しましょう。

町民の行動目標

- 毎日の朝食は必ず食べます。
- 3度の食事のバランスを考えて食べます。
- おやつを食べ過ぎに注意します。
- 減塩を意識します。



身体活動・運動

- 体を動かすことを意識して、こまめに動くような習慣を身につけましょう。

町民の行動目標

- 天気のよい時は外で遊ぶようにします。
- 家族で様々なスポーツに興味を持って取り組みます。
- 近所の用足しはなるべく歩きます。
- こまめに体を動かすことを意識します。



たばこ

- 未成年・妊婦の喫煙をなくしましょう。
- たばこの害を正しく理解しましょう。
- たばこをやめましょう。

町民の行動目標

- 妊婦や子どものそばでたばこを吸いません。
- 妊娠したら、たばこをやめます。



飲 酒

- 適度な飲酒量を知りましょう。
- 休肝日をつくりましょう。

町民の行動目標

- 休肝日を設け、節度ある適度な飲酒量を知ります。
- 未成年の飲酒を予防します。

適正飲酒



歯・口腔の健康

- こども：虫歯予防に取り組みましょう。
- おとな：生涯、自分の歯を20本以上保ちましょう。

町民の行動目標

- 妊娠中から子どもの歯の健康に関心を持ち、歯科健診を受けます。
- 子どもに歯磨きするよう声がけし、毎食後、家族みんなで歯磨きします。
- むし歯や歯周病に関する正しい知識を持ちます。
- 年に1回は、定期的に歯科健診を受けます。



こころの健康・休養

- こどもの頃から自分自身や身近な人のこころの健康に関心を持ちましょう。
- 身近な人のこころの不調に気づき、地域で声をかけ合い見守りましょう。
- 日常の中で生きがいや趣味を持ち、上手にストレスを解消しましょう。
- こころの相談窓口や身近な人に悩みを早期に相談しましょう。
- 十分な睡眠時間を確保して、疲れたら休養を取りましょう。

町民の行動目標

- 睡眠で十分な休養をとります。
- 家族のこころの健康に関心を持ちます。
- 自分と家族を大切にすることを育みます。
- 家事・育児は家庭で役割分担をします。
- 休日は家族や仲間と過ごす時間を楽しみます。



が ん

- 年に一度はがん検診を受けよう。
- がん検診の精密検査は、必ず受けよう。

町民の行動目標

- 年1回は、がん検診を受けます。
- がんに関する正しい知識を持ちます。
- がん検診の精密検査は、必ず受けます。
- 友人や家族と誘い合って、がん検診を受けます。



循環器・糖尿病

- 特定健診を受けましょう。
- 健診結果で再検査の場合、必ず精密検査を受けましょう。
- 保健指導を積極的に受けましょう。

町民の行動目標

- 特定健診を受け、自分の体の状態を知ります。
- 生活習慣病と危険因子の関連、危険因子と循環器疾患・糖尿病の関連を理解します。
- 健診結果で再検査判定の場合、放置せず、精密検査を受けます。
- 必要な保健指導を受け、生活習慣を見直します。



みんなで
健康づくりの花を咲かせましょう

