

健康日本21計画 みんなで取り組もう健康づくり

あなたの取り組みと地域の支え

あらゆる世代のみなさんが健康に過ごすには、生涯にわたる切れ目のない活動が必要です。あなたができることから、主体的に取り組んでみましょう。



生涯を通じた健康づくり

次世代の健康

～めざす姿～ 子どもを安心して生み育てられる・子どもの頃から健康的な生活習慣を身につける



成人期の健康

～めざす姿～ 定期的に健康診査を受診する・生活習慣病の予防や重症化を予防する

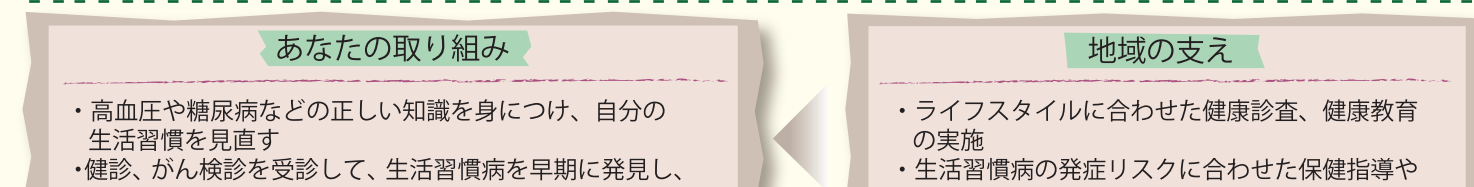


高齢期の健康

～めざす姿～ 生きがいを持って元気な高齢期を過ごす



生活習慣病予防と重症化予防



市民の健康を支え、守る環境づくり

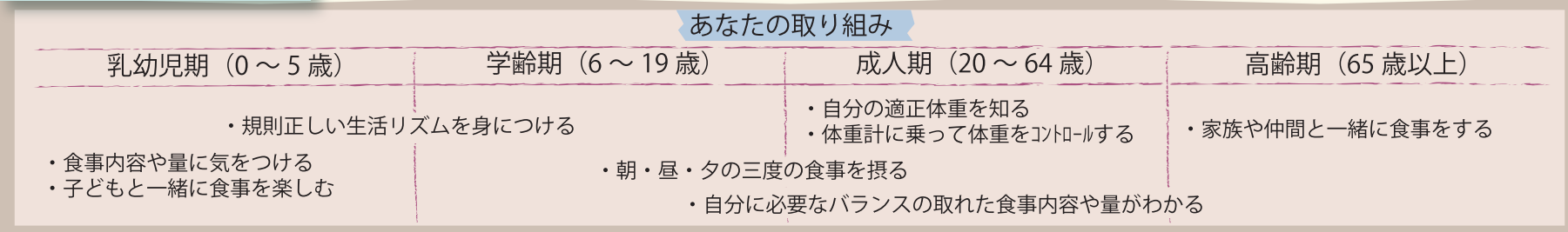
～めざす姿～ 市民が主役となる健康づくりを社会資源やネットワークで支えるための整備・充実を図る



健康的な生活習慣の実践

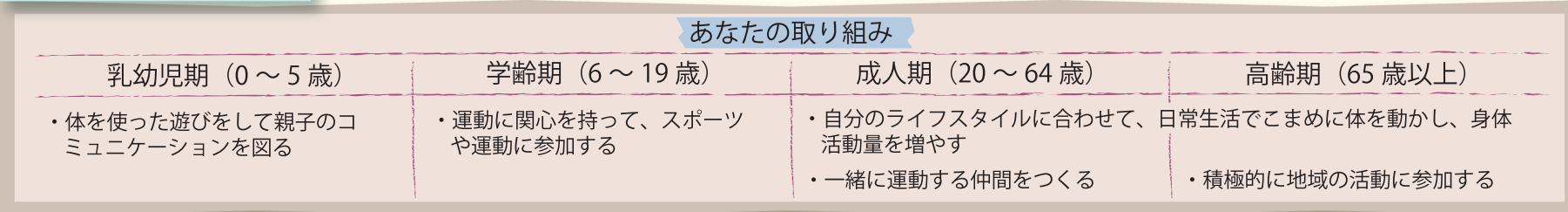
栄養・食生活

～めざす姿～ 正しい食習慣を身につけ、適正な体重を維持する



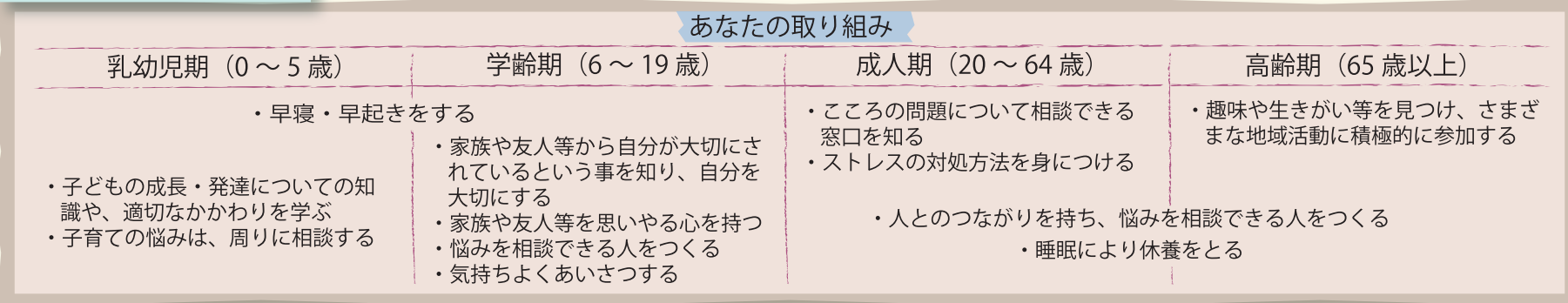
身体活動・運動

～めざす姿～ 日常生活の中で、自分にあった身体活動・運動を続ける



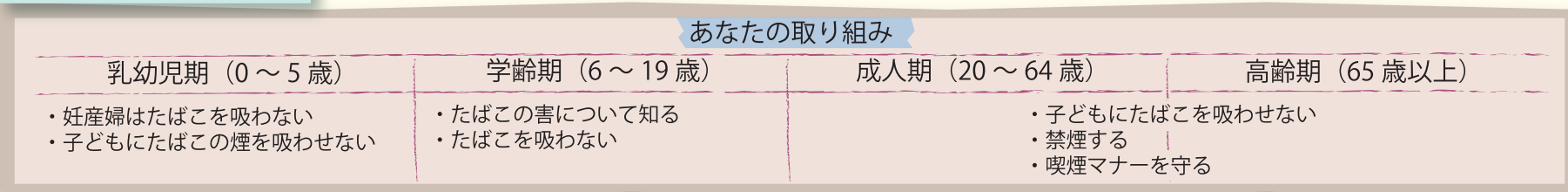
休養・こころの健康

～めざす姿～ 十分な睡眠や休養をとり、ストレスや悩みに早期に対処し、こころの健康を保つ



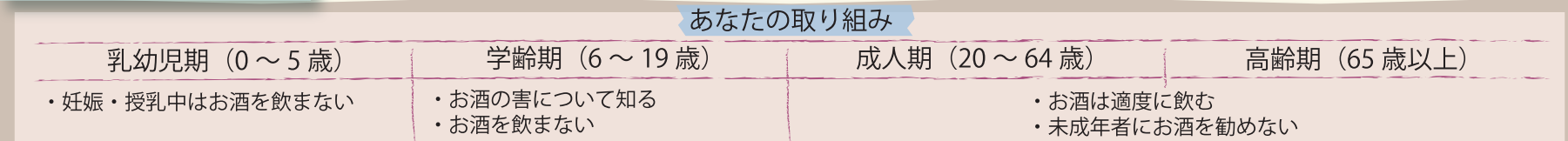
たばこ

～めざす姿～ 喫煙が健康に及ぼす影響を知り、たばこを吸わない



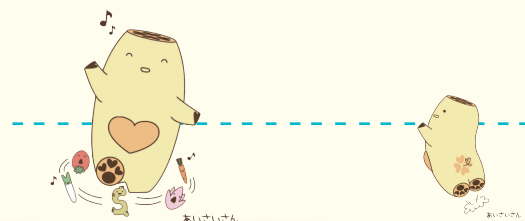
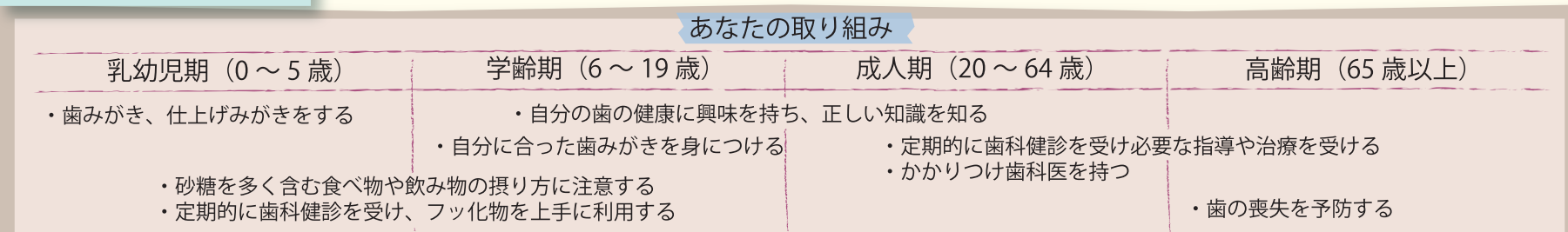
アルコール

～めざす姿～ 適正なお酒の量を知り、適正飲酒を心がける



歯と口腔の健康

～めざす姿～ 定期的な歯科健診の受診と正しい歯のケアを身につけ、8020をめざす



地域の支え

- ・食生活の大切さを学ぶ場の提供
- ・家族や仲間と一緒に食事ができる場の企画
- ・望ましい食習慣を身につけるための教育
- ・望ましい食習慣を継続するための環境づくり

地域の支え

- ・体を動かすことの楽しさを体験できる場の提供
- ・運動の効用や大切さを知るための教育
- ・趣味や地域活動など、積極的に活動できる場の企画
- ・運動習慣を身につけ、継続するための環境づくり
- ・ロコモティブシンドローム予防についての啓発

地域の支え

- ・母親同士の交流の場づくり
- ・子育てに関する相談体制の充実
- ・こころの問題について相談しやすい環境づくり
- ・睡眠や休養に関する正しい知識の啓発
- ・地域、職場において、こころの問題に対応できるよう関係機関との連携強化
- ・地域で集まる機会や交流の場づくり

地域の支え

- ・学校・地域での喫煙防止教育
- ・禁煙希望者への禁煙支援
- ・地域の分煙・禁煙化
- ・受動喫煙防止対策

地域の支え

- ・妊産婦・未成年の飲酒防止教育
- ・人に飲酒を無理に勧めない環境づくり

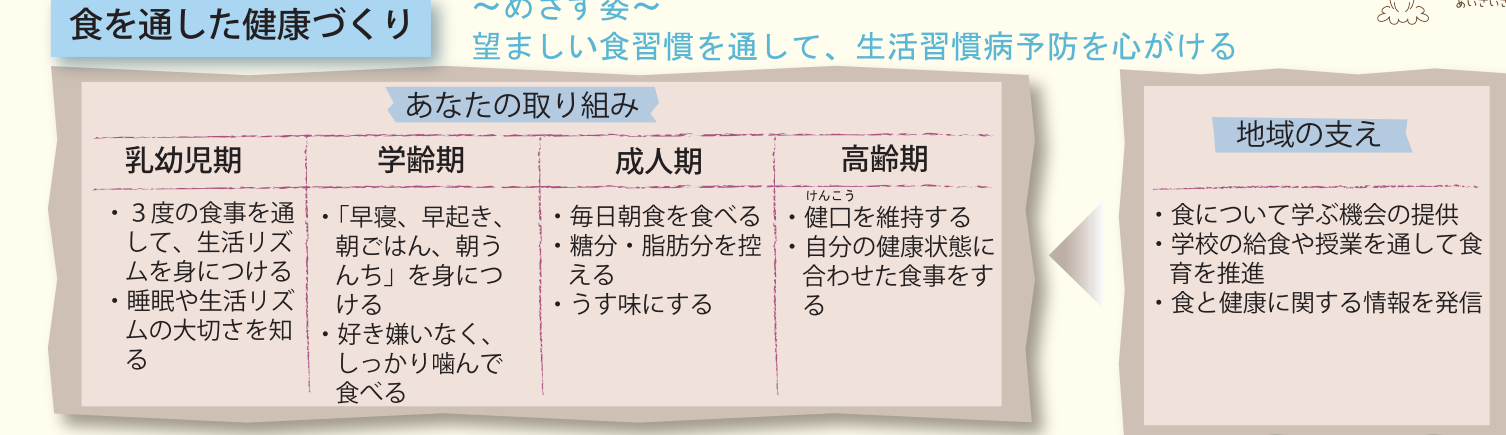
地域の支え

- ・学校や園での歯の健康教育
- ・歯の健康のための正しい知識の普及
- ・定期健診の受診勧奨
- ・8020運動を推進する

食育推進計画 みんなで食育をすすめましょう!

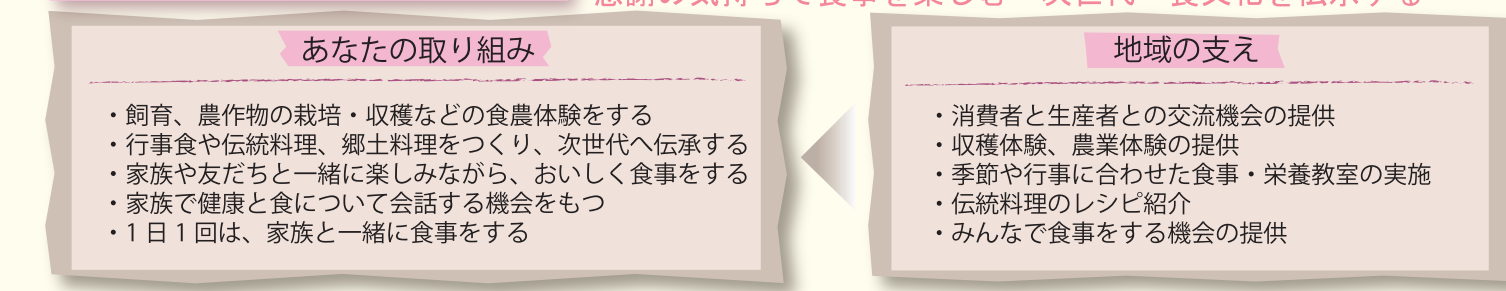
あなたの取り組みと地域の支え

～めざす姿～ 望ましい食習慣を通して、生活習慣病予防を心がける



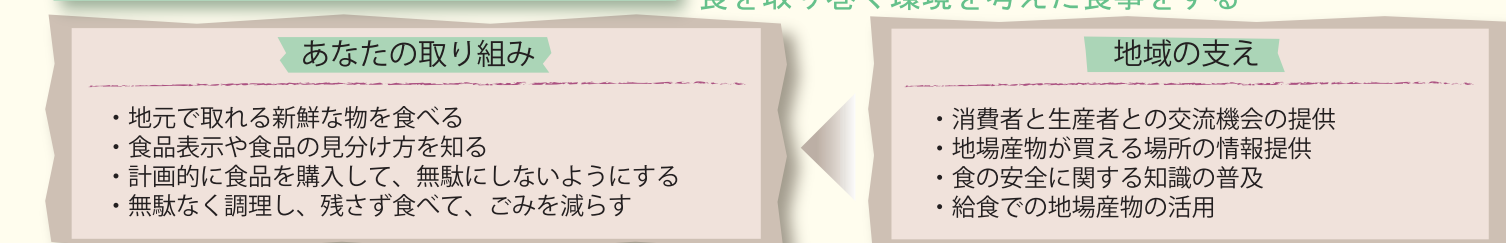
食を通じた豊かなこころづくり

～めざす姿～ 感謝の気持ちで食事を楽しむ・次世代へ食文化を伝える



食の安全・安心を進める環境づくり

～めざす姿～ 食を取り巻く環境を考えた食事を摂る



計画の目標

項目	対象	現状値	目標値
・食事内容に気をつけている人の割合の増加	16歳以上	男性 65.9% 女性 81.3%	現状値より増加
・色の濃い野菜や生野菜を食べるようにしている人の割合の増加	16歳以上	男性 30.3% 女性 45.4%	現状値より増加
・家族がそろって食事を摂る人の割合の増加		男性 56.9% 女性 70.0%	現状値より増加
・食事を摂るとき、あいさつをする人の割合の増加	園児 小学生 中学生	60.2% 75.4% 65.7%	80.0%以上
・県産農産物を優先して購入したいと思う市民の割合の増加		18.0%*(平成21年)	30.0%以上
・食品を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人の割合の増加		43.0%*(平成22年)	50.0%以上

※ あいち食育いきいきプラン 2015掲載の県の直近値