

## 第4章 計画のめざすもの

本計画における数値目標を、検診受診率や「市民の健康づくり・生活習慣に関するアンケート調査」結果より分析を行いました。それにより、健康づくりのための9つの領域と、ライフステージ別のめざす姿を地域ぐるみで取り組むことにより「みんなが健やかに、安心して生活ができる健康福祉のまちづくり」をめざします。

市民一人ひとりのめざす姿

### 充実した豊かな人生が過ごせる



地域のめざす姿

### みんなが健やかに、安心して生活することができる健康福祉のまちづくり

	青年期	壮年期	中年期	高年期
めざす姿	目的と夢を持って毎日過ごす	ゆとりを生み出し活動的に生きる	自分を大切に生きる	心豊かに充実した毎日を送る
重点目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい食生活を身につける</li> <li>○体力アップをめざして運動をする</li> <li>○ストレスを発散する</li> <li>○お互いを愛する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の食生活を見直し、バランスのとれた食事をする</li> <li>○上手にストレスと付き合う</li> <li>○自分の健康チェックをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活習慣病予防の食生活をする</li> <li>○ストレスをためない</li> <li>○生活習慣病の予防と早期発見、早期治療</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事を楽しみ、バランスのとれた食事をする</li> <li>○日常生活で身体を動かす</li> <li>○生きがいを持ち、人との交流を大切にする</li> </ul>

#### 健康づくりのための9つの領域

