

## 領域別めざす姿

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、安心して生活することができる健康福祉のまちづくり」をめざします。その取り組みの成果として、市民一人ひとりが「充実した豊かな人生が過ごせる」ことをめざした行動計画です。



## 運動

こまめに体を動かそう

青年期	体力アップをめざして運動をする
壮年期	適度な運動を継続し、体力の維持向上を図る
中年期	自分にあった運動を習慣化し、運動能力や筋力の保持に努める
高年期	日常生活で身体を動かす

## 休養・心の健康

笑顔でいきいき

青年期	ストレスを発散する
壮年期	上手にストレスと付き合う
中年期	ストレスをためない
高年期	生きがいをもち、人との交流を大切にする



## 栄養・食生活

バランス良く食べて健康づくり

青年期	正しい食生活を身につける
壮年期	自分の食生活を見直し、バランスのとれた食事をする
中年期	生活習慣病予防の食生活をする
高年期	食事を楽しみ、バランスのとれた食事をする



## アルコール

適正飲酒は百薬の長、  
多量飲酒は健康の敵

青年期	飲酒コントロールをする
壮年期	お酒に溺れない
中年期	適正な飲酒をする
高年期	飲みすぎない

充実した豊かな人生が過ごせる



全ての市民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

## たばこ

たばこの害から身を守ろう

青年期	たばこの害から身を守る
壮年期	
中年期	
高年期	

## 事故

安全な暮らし

青年期	危険を予知し、事故を未然に防ぐ
壮年期	余裕を持って安全に生活する
中年期	
高年期	事故にあわない

## 歯科保健

めざせ！5 5 2 5 8 0 2 0

青年期	う蝕・歯周病にならない
壮年期	
中年期	1本でも多く健康な歯を持つ
高年期	おいしく食べる



## 保健・医療

元気で長生き

青年期	生活習慣病を知り、健康度を高める
壮年期	自分の健康チェックをする
中年期	生活習慣病の予防と早期発見・早期治療
高年期	いきいきと長生きする



## リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

あなたも大切、自分も大切

青年期	お互いを愛する
壮年期	自分らしく生きる
中年期	お互いを大切にする
高年期	お互いを思いやる



ライフステージにおける重点目標