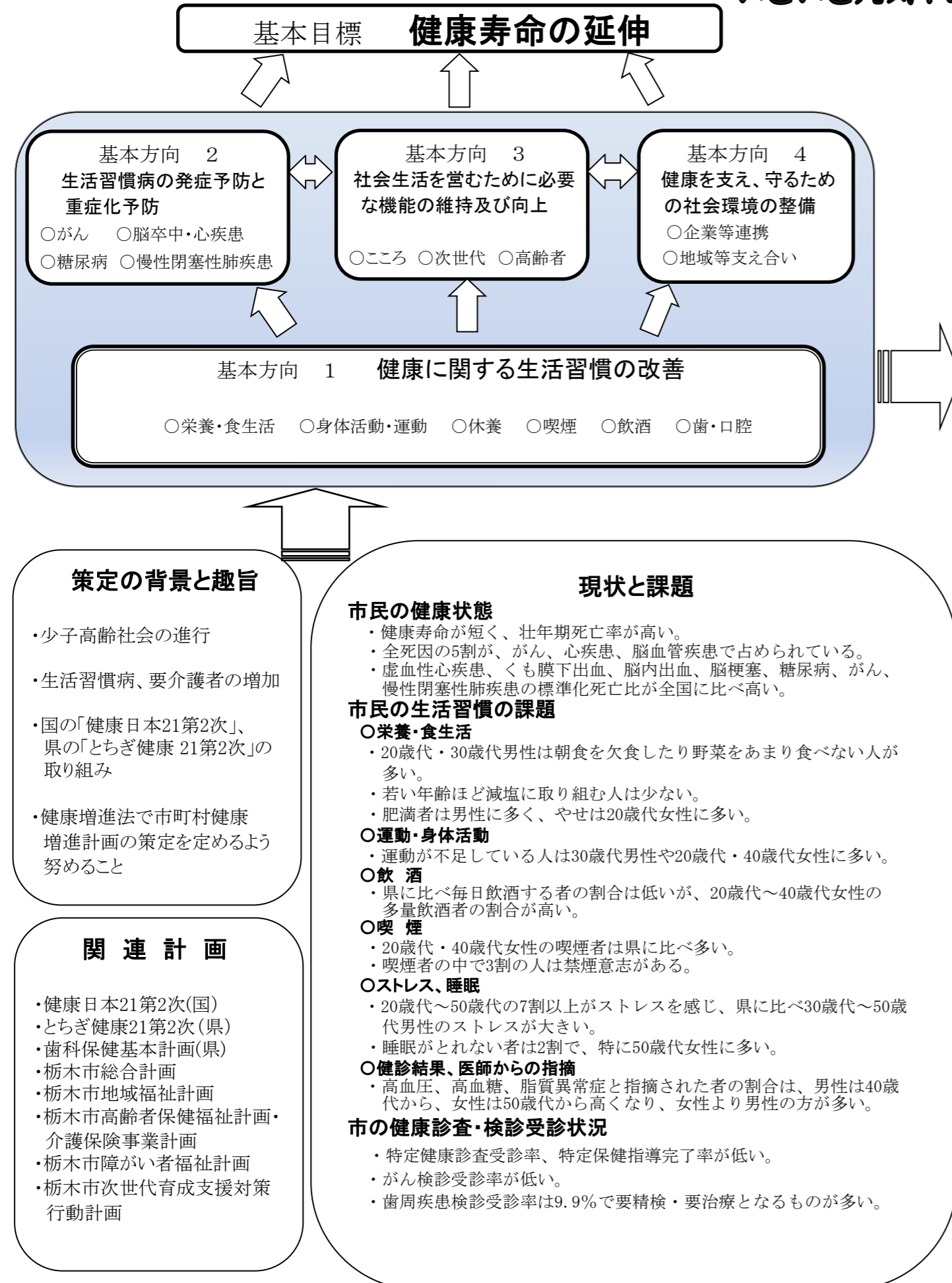


4 健康増進計画の体系

「いきいき元気! あったか “とちぎ”」



6 つ の 重 点 領 域

- 1 栄養・食生活**
 栄養・食生活に高い関心を持ち、地域の食材を活用したバランスのとれた食事を実践します
- 2 身体活動・運動**
 身体活動・運動の重要性を理解し、身体を動かすことを実践します
- 3 喫煙**
 受動喫煙防止に努め、禁煙を希望する人は方法を学び、禁煙を達成します
 また、未成年者・妊婦は喫煙しません
- 4 こころの健康**
 こころの健康を保つため、ストレスと上手につきあう力を身につけます
 また、「こころのサイン」に気づき、支え合います
- 5 歯と口の健康**
 歯周疾患が健康に及ぼす影響について理解し、歯科健診を受けて、歯と口の健康管理に努めます
- 6 健康診査・検診**
 いつまでも健康な生活が送れるよう健康診査を受診し、疾病の早期発見・早期治療と生活習慣の改善に努めます

<目標項目>

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をします
- ・減塩を意識した食事をします
- ・野菜を意識して食べます

<主な取り組み>

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事についての正しい知識を普及します
- ・減塩を意識した食事を推進します
- ・積極的な野菜の摂取をすすめます
- ・アルコールに関する正しい知識を普及啓発します
- ・子どもの頃から正しい生活習慣を身につけられるよう家庭・学校・地域の連携を強化します

<目標項目>

- ・日常生活において、歩行や家事等の身体活動量を増やします
- ・いつでもどこでも気軽にできる運動を習慣にします

<主な取り組み>

- ・身体活動・運動の大切さや必要性を普及します
- ・運動しやすい環境づくりに努めます

<目標項目>

- ・禁煙を希望する人が、禁煙を達成します
- ・未成年者は喫煙しません、させません
- ・妊娠中は喫煙しません、させません
- ・受動喫煙の機会がないよう、環境を整えます

<主な取り組み>

- ・喫煙をやめたい人への相談体制を充実します
- ・喫煙・受動喫煙の健康影響について正しい知識を普及啓発します
- ・妊婦や乳幼児のいる家庭に禁煙・分煙をすすめます
- ・受動喫煙を防止するため、人の集まる場所での禁煙・分煙をすすめます

<目標項目>

- ・睡眠による十分な休養を取ります
- ・ストレスと上手につきあう方法を身につけます
- ・こころのサインに気づき、早めに対応します

<主な取り組み>

- ・こころの健康に関する知識を普及啓発し、市民の聴く力を育てます
- ・子どもの頃からこころの健康づくりをすすめます
- ・こころの健康を推進するための支援体制を整えます

<目標項目>

- ・口腔ケアの方法を知り実践します
- ・定期的に歯科健診を受診します

<主な取り組み>

- ・歯周疾患と健康の関連性について普及啓発します
- ・歯科健診の大切さを普及啓発し、受診率向上に努めます
- ・健康教育や健康相談等を通じて、口腔ケアの重要性や歯磨きの積極的な取り組みを推進します

<目標項目>

- ・健康診査や検診を受診します
- ・健診結果を健康管理に活用します

<主な取り組み>

- ・健康診査を受けやすい環境を整えます
- ・生活習慣病などに関する情報や健康診査の必要性を普及啓発します
- ・健康診査結果に基づき、健康教育や相談を実施します