

【区民の行動目標一覧】

基本方針	分野	区民の行動目標	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢・青年期	成人期	シニア期
①健康意識を高める		生活習慣病とその原因を知る		●	●	●
		適正体重を知っている		●	●	●
		むし歯と歯周病についての知識を深める	●	●	●	●
		こころの健康に関心を持つ		●	●	●
②正しい生活習慣を実践する	栄養・食生活	朝食を毎日食べる・欠食しない	●	●	●	●
		主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	●	●	●	●
		食事の塩分を減らす	●	●	●	●
		野菜の摂取量を増やす	●	●	●	●
		定期的に体重を量る	●	●	●	●
	運動	運動習慣をつける	●	●	●	●
		日常生活で歩く習慣をつける			●	●
	休養・睡眠	十分な睡眠をとる	●	●	●	●
	飲酒	未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない		●	●	
		適量を知り、飲みすぎない			●	●
	喫煙	たばこを吸わない		●	●	●
		禁煙に取り組む			●	●
		たばこの害（煙）から守る・周囲に煙を吸わせない	●	●	●	●
	歯と口の健康	歯や歯肉を観察する	●	●	●	●
		食後は歯みがきをする	●	●	●	●
		よくかんで食べる	●	●	●	●
	こころ	人との関わりを大切にする	●	●	●	●
		ストレスとうまくつきあう		●	●	●
深刻な悩みを抱え込まずに相談する			●	●	●	
③自らの健康管理ができる	定期的な健康チェック	健診・歯科健診・がん検診を受ける	●	●	●	●
	病気と事故の予防	予防接種を受ける	●	●	●	●
		事故の予防	●	●	●	●
	早期発見・早期治療	かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ	●	●	●	●
治療を継続する（生活習慣病・精神疾患）			●	●	●	
④健康を支える環境をつくる	地域とのつながり	自分の住む地域とのつながりを持つ	●	●	●	●
	健康づくり活動	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる		●	●	●
食育推進項目		共食（誰かと食事を共にする）の機会を増やす	●	●	●	●
		食品の表示を活用する	●	●	●	●
		食生活を実践する力を身につける	●	●	●	●
		食の大切さや食文化を伝える	●	●	●	●

- 区の役割
- ・健康づくりに関する正しい知識の普及・広報・健康教育の充実
  - ・各種の健康相談体制
  - ・関係機関（児童館・保育園・幼稚園・学校・企業・保健・医療・福祉関係機関、地域団体等）との連携
  - ・自主グループの支援、ボランティアの育成・支援
  - ・参加しやすい健康づくりプログラムの充実