

栄養・食生活

わたし（町民）の取り組み

- 1日3食きちんと食べます
- 自分にとってちょうどよい食事量を知ります
- 1日1回以上、両手いっぱい野菜を食べます
- 外食をする時や食品を買う時は、栄養成分表示を参考にします
- 1週間に1回以上は、家族や友人などと食事をします
- 良く噛んで、15分以上の時間をかけてゆっくり食べます

地域や職場の取り組み

- 地域や職場で食について知る機会を設けます



身体活動・運動

わたし（町民）の取り組み

- 自分にあった運動を見つけて実践し、それを続けます
- 生活の中でこまめに動き、積極的に外出します
- 感染症に配慮しつつ、地域の活動に積極的に参加します

地域や職場の取り組み

- 運動に関する知識を深め、運動を習慣化できるよう努めます
- 感染症に配慮した形で、地域や職場での運動の機会をつくります



休養・こころの健康

わたし（町民）の取り組み

- 生活リズムを整え、質の高い睡眠をとります
- 悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて活用します
- 趣味を持ち、自分なりのストレス解消法を持ちます

地域や職場の取り組み

- 相談窓口に関する情報を提供します



たばこ

わたし（町民）の取り組み

- たばこの健康への影響を理解します
- 受動喫煙の健康への影響を理解し、分煙を心がけます
- 禁煙したい人は医療の専門的な支援を受けて禁煙にチャレンジします
- 未成年者に喫煙させません

地域や職場の取り組み

- たばこの健康への影響についての知識を普及します
- 職場内禁煙を推進します
- 喫煙場所における受動喫煙対策を徹底します

アルコール

わたし（町民）の取り組み

- 多量飲酒の健康への影響を理解します
- 未成年者に飲酒させません
- 適度な飲酒量を知ります

地域や職場の取り組み

- 多量飲酒の健康への影響についての知識を普及します
- 集まりの場などで飲酒を無理にすすめないようにします

健康づくりの取り組み方針

この計画では、3つの柱と14のテーマごとに健康づくりの取り組み方針を掲げています。健康づくりの参考として取り組み、元気な毎日を過ごしましょう！

※計画の3つの柱は、以下の様に色分けしています。

母と子の健康づくり

健康的な生活習慣の実践

地域社会における健康への取組

妊娠・出産期の健康づくり

わたし（町民）の取り組み

- 母子健康手帳の交付を受けて、母子の健康づくりに活かします
- 栄養バランスのとれた食事をします
- 妊産婦は飲酒・喫煙しません
- 妊娠による歯や口腔の変化についての知識を持ち、健康管理をします

地域や職場の取り組み

- 支援が必要な妊産婦についての情報を共有します（医療機関など）

乳幼児期の健康づくり

わたし（町民）の取り組み

- 食に関する正しい知識を持ち、子どもの食事環境を整えます
- 早寝、早起きをし、子どもの生活リズムを整えます
- 育児の不安をひとりで抱え込まないで、いろいろな人に相談します
- 子どもの前で喫煙はしません
- 子どもの健康を守るための知識を持ちます

地域や職場の取り組み

- 子育て家庭を支援します

学齢期の健康づくり

わたし（町民）の取り組み

- 食に関する正しい知識を持ち、子どもの食事環境を整えます
- 早寝、早起きをし、子どもの生活リズムを整えます
- 育児の不安をひとりで抱え込まないで、いろいろな人に相談します
- 子どもの前で喫煙はしません
- 子どもに飲酒や喫煙はさせません
- 歯や口腔の健康の大切さを親子で理解します
- 子ども自身が、健康のための生活習慣を実践できるようにします
- 子どもとのコミュニケーションを大切にします

地域や職場の取り組み

- 子育て家庭を支援します

新しい形での交流の促進

わたし（町民）の取り組み

- 感染症に配慮しつつ、いろいろな場面に積極的に参加します
- 感染症に配慮しつつ、地域の人たちと積極的に交流します
- 感染症予防のルールを守り、交流の場に参加します

地域や職場の取り組み

- 感染症予防に配慮した新しい形での交流を実践します



歯と口腔の健康

わたし（町民）の取り組み

- かかりつけ歯科医を決め、年に2回以上、定期的に歯科健診を受けます
- 歯と口腔の健康を保つための正しい知識を身につけます

地域や職場の取り組み

- 職場での健診などを通じて、歯の健康に関する知識・情報を提供します

介護予防

わたし（町民）の取り組み

- 若い時期から取り組み、フレイル予防を心がけます
- 要介護状態にならないように心がけます
- 感染症に十分配慮した上で、人と積極的に交流し、活動的な生活を心がけます
- 感染症に十分配慮した上で、地域社会に積極的に参加します

地域や職場の取り組み

- 感染症に十分配慮した上で、様々な活動への参加機会をつくります



生活習慣病の予防

わたし（町民）の取り組み

- 生活習慣病について理解します
- 年に1回は健康診査を受けます
- 健康診査の結果から、自分の生活習慣の改善すべき点を知ります
- 治療が必要な場合には、早期に受診します
- 薬の効果や効能を知り、正しく飲みます
- かかりつけの病院や薬局をもちます

地域や職場の取り組み

- 職場での健診を行います
- 生活習慣病についての知識を普及します
- 感染症予防に配慮しつつ、趣味の会やスポーツの会などの活動を広め、交流できる機会をつくります

感染症の予防

わたし（町民）の取り組み

- 人との間隔を2mほどあけます
- 外出時、人と話をする時はマスクを着用します
- 手洗い、消毒薬を用いた手指の消毒を徹底します
- 感染症に関する情報に関心を持ち、正しい知識を身につけます
- 感染症を予防するために必要な行動を実践します
- 感染者等への偏見・差別はしません

地域や職場の取り組み

- 感染症予防に配慮した新しい形での働き方や交流の仕方を実践します



健康を支える社会づくり

わたし（町民）の取り組み

- 地域や職場の取り組みに関心を持ち、積極的に参加・協力します

地域や職場の取り組み

- 地域住民や従業員に心身の健康づくりのための取り組みを行います