

わが国は、世界一の長寿国である半面、近年は社会環境の変化に伴う生活習慣病の増加などが社会問題として現れています。

このような問題に対処するため、本市では平成23年から平成27年までの5年間を計画期間とする「元気アップ！」

**元気アップ！
健康と食育推進プランを策定**



6つの分野の基本目標と行動目標

歯の健康



【基本目標】
歯の大切さを知って、生涯を通じて健康な歯を守ろう！

- 行動目標**
- ・定期的に歯科健診を受ける人を増やそう
 - ・むし歯のある子どもを減らそう
 - ・いつまでも自分の歯で食べられる人を増やそう

休養・こころの健康づくり



【基本目標】
上手にストレスを解消し、楽しくいきいきとした生活を送ろう！

- 行動目標**
- ・睡眠時間を確保し、疲労回復を図っている人を増やそう
 - ・こころの健康のために相談機関を知っている人を増やそう
 - ・地域とのつながりを持っている人を増やそう

身体活動・運動



【基本目標】
身体を動かす意識を高め、運動習慣を身に付けよう！

- 行動目標**
- ・日常生活の中で意識して身体を動かす人を増やそう
 - ・気軽に運動を始められるきっかけを増やそう
 - ・健康のために積極的に歩く人を増やそう



「食」に関する意識啓発は必要だね

急速に進む高齢社会大丈夫かしら

幼少期からの健康づくりは大切！



健康への関心を高めるきっかけはあるかな？

健康に関するきめ細やかな情報がほしい

地域資源の周知と積極的な活用をした方がいいよね！

この計画を策定していく中で、次のような課題が見えてきました。

見えてきた課題