

ライフステージ別、分野別の各主体の取組み

	個人や家庭での取組み							行政の取組み	地域の取組み
	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	すべてのライフステージを通じて		
1 食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食は薄味にする。 基本的な食習慣を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳を毎日1本は飲む。 毎日排便がある。 朝食は毎日食べる。 食事は家族と楽しく食べる。 休日は、すこやか子ども料理教室に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> サプリメントに依存しない。 20.30歳代は、脂肪の取りすぎに注意する。 まちがったダイエットをしない。 朝食は毎日食べる。 食事は楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳1本と海草と小魚を毎日食べる。 緑黄色野菜を1日2鉢食べる。 豆類なら1/3丁、納豆なら小1パック毎日食べる。 腹いっぱい食べない。 1日あたりの塩分摂取量を10g以下にする。 1口30回噛む。 肥満を予防する。 栄養のバランスを考えて食べる。 栄養成分表示を活用する。 我が家の味を次世代へ伝える。 旬の素材を大切に使う。 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳1本と海草と小魚を毎日食べる。 緑黄色野菜を1日2鉢食べる。 豆類なら1/3丁、納豆なら小1/2パック毎日食べる。 芋料理を毎日1鉢食べる。 腹いっぱい食べない。 男性料理教室に参加する。 1口30回噛む。 我が家の味を次世代へ伝える。 旬の素材を大切に使う。 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムの多い食品を食べる。 食事は楽しみながらゆっくりと食べる。 体調に合わせた食事を摂る。 	<ul style="list-style-type: none"> 夜食、間食、食塩、脂肪分を控える。 定期的に身体測定を行い、自分のBMIを把握する。 朝食は毎日食べる。 食事は家族と楽しく食べる。 休日は、すこやか子ども料理教室に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> 各種料理教室を開催する。 広報紙等で食生活への意識の啓発を図る。 栄養や食生活に関する情報提供や知識の普及啓発に努める。 食文化の伝承の場を設ける。 子どもの検診、親子料理教室等で、食育や料理の楽しさ・大切さを伝える。 学校保健と連携し、子ども、保護者に対する食育を実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活改善など栄養委員による積極的な声かけを行う。 高齢者との交流、会食で食生活の大切さを伝える。 食文化の伝承の場を設ける。 各地域の世代交流のなか、地域の伝統料理、季節の料理を伝える。
2 運動習慣の普及と環境整備	<ul style="list-style-type: none"> 外遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 体育の授業や部活などで運動習慣を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 車の使用を控え、できるだけ歩くようにする。 仕事や家事で積極的に体を動かす。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣を身につける。 40歳になったら健康のために歩く習慣をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> エレベーターよりも階段を使う。 1日8000歩は歩く。 地域の歩け歩け大会等に積極的に参加する。 定期的に運動する。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日に40分以上歩く。 積極的に外出の機会を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒にできる運動をする。 定期的に身体測定を行い、自分のBMIを把握する。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体活動や運動の普及啓発、運動の機会を提供する。 スポーツ施設の利用促進を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と誘い合い、歩くようにする。 地域及び市のスポーツ大会へ参加する。 運動をともに行う仲間づくりをすすめる。
3 積極的な休養とストレスの解消の推進	<ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠をとる。 	<ul style="list-style-type: none"> 悩みを友人や家族に相談する。 	<ul style="list-style-type: none"> なんでも相談できる友人をつくる。 十分な睡眠をとる。 仕事の前後、休憩時間はストレッチ等の体操をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分なりのストレス解消法を身につける。 ストレスの赤信号があれば早めに相談する。 生涯学習講座を利用するなど、共通の趣味を持つ友人を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分なりのストレス解消法を身につける。 ストレスの赤信号があれば早めに相談する。 生涯学習講座を利用するなど、共通の趣味を持つ友人を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域事業、生涯学習講座を利用して仲間づくりを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 体のこりをほぐしたり、痛みを和らげる体操をする。 笑顔であいさつを交わす。 地域の行事へ参加する。 家族がお互いを理解し、家事も協力する。 	<ul style="list-style-type: none"> こころの健康に関する情報提供や知識の普及に努める。 楽しく交流できる機会を提供する。 世代間の交流の機会と場を提供する。 ひとり暮らし老人等の訪問・集いの場を設ける。 障害者が生きがいを持つことができる場を設ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しく交流できる機会を提供する。 地域の伝統行事を伝える。 地域子育て支援事業に参加する。
4 十分な情報提供による喫煙率の減少	<ul style="list-style-type: none"> 家庭内分煙にする。 	<ul style="list-style-type: none"> タバコの害について学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> 未成年は喫煙しない。 妊産婦は喫煙しない。 				<ul style="list-style-type: none"> 未成年者に積極的に喫煙の害を伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 公共の場所の禁煙・分煙を積極的に推進する。 	<ul style="list-style-type: none"> 各種集会では、禁煙や適切な飲酒習慣に関する啓発を進める。

	個人や家庭での取り組み							行政の取り組み	地域の取り組み
	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	すべてのライフステージを通じて		
5 節度ある適度な飲酒の知識の普及・未成年者の飲酒防止		<ul style="list-style-type: none"> アルコールの害について学習する。 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠、授乳中の飲酒はしない。 未成年は飲酒しない。 多量飲酒の害を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 休肝日をつくり、適正飲酒をこころがける。 			<ul style="list-style-type: none"> 未成年者に積極的にアルコールの害を伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 多量飲酒や未成年者の飲酒による健康への影響について普及啓発を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> 多量飲酒や未成年者の飲酒による健康への影響について普及啓発を図る。
6 生涯を通じた歯の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> 歯磨きの習慣を身につける。 間食の時間を決める。 断乳が遅くならないようにする。 糖分の少ないおやつを食べる。 早期にフッ素塗布を定期的に受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 適切なブラッシング方法を身につける。 治療が必要な虫歯や歯周病は、早期に治療する。 	<ul style="list-style-type: none"> 1回のブラッシングは3分以上行う。 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医を持つ。 ブラッシング指導を受ける。 ブラッシングに補助具を使用する。 定期的に歯の検診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯の検診を受ける。 ブラッシング指導を受ける。 ブラッシングに補助具を使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯で美味しく食べる。 6020を達成する。 義歯の手入れ、管理について指導を受ける。 定期的に歯の定期検診を受ける。 		<ul style="list-style-type: none"> 歯と口腔の健康づくりに関する情報提供や知識啓発に努める。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯と口腔の健康づくりに関する情報提供や知識啓発に努める。
7 糖尿病予防対策の推進			<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病について正しい知識を身につける。 レディース健康教室に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> 40歳になったら循環器やがん検診を受ける。 要指導と言われたら、生活習慣を見直す。 職場では必ず検診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 適正な体重の維持に努める。 健康教育、健康相談に積極的に参加する。 定期健診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 定期健診を受ける。 家族や隣近所の人に声をかけ合って検診を受ける。 野菜はたっぷり摂る。 食事は決まった時間に、時間をかけて食べる。 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない。 周囲の風景などを楽しみ、観察しながら歩くなど、運動の工夫をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診査に関する情報提供と内容や方法を充実する。 検診内容の充実と住民が受診しやすい体制を整える。 各組織、委員会等を通じて健康づくりの普及啓発を推進する。 地域の特性を活用した事業の推進を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> 愛育委員による各種検診の積極的な受診勧奨を行う。 食生活改善など栄養委員による積極的な声かけを行う。 	
8 循環器病の予防と後遺症者減少の推進			<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病について正しい知識を身につける。 レディース健康教室に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> 40歳になったら循環器やがん検診を受ける。 要指導と言われたら、生活習慣を見直す。 職場では必ず検診を受ける。 適正な飲酒量をこころがける。 	<ul style="list-style-type: none"> 適正な体重の維持に努める。 健康教育、健康相談に積極的に参加する。 定期健診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 定期健診を受ける。 家族や隣近所の人に声をかけ合って検診を受ける。 食塩の摂取量を減らし、カリウムの摂取量を増やす食生活をこころがける。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診査に関する情報提供と内容や方法を充実する。 検診内容の充実と住民が受診しやすい体制を整える。 各組織、委員会等を通じて健康づくりの普及啓発を推進する。 地域の特性を活用した事業の推進を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> 愛育委員による各種検診の積極的な受診勧奨を行う。 食生活改善など栄養委員による積極的な声かけを行う。 	
9 がん予防の対策の推進			<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病について正しい知識を身につける。 レディース健康教室に参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> 40歳になったら循環器やがん検診を受ける。 要指導と言われたら、生活習慣を見直す。 職場では必ず検診を受ける。 適正な飲酒量と禁煙にこころがける。 	<ul style="list-style-type: none"> 適正な体重の維持に努める。 健康教育、健康相談に積極的に参加する。 定期健診を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 定期健診を受ける。 家族や隣近所の人に声をかけ合って検診を受ける。 バランスのとれた栄養をとる。 毎日、変化のある食生活をこころがける。 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診査に関する情報提供と内容や方法を充実する。 検診内容の充実と住民が受診しやすい体制を整える。 各組織、委員会等を通じて健康づくりの普及啓発を推進する。 地域の特性を活用した事業の推進を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> 愛育委員による各種検診の積極的な受診勧奨を行う。 食生活改善など栄養委員による積極的な声かけを行う。 	

すこやかプラン21 展開図

基本理念

「交流・創造都市・たかはし」を都市像とし、「文化を育み健やかで活力のあるまち」とするため、子どもから高齢者まで心豊かで健康に暮らせるよう、「生活の質の向上」、「健康寿命を伸ばすこと」、及び「壮年期死亡の減少」を目指します。

