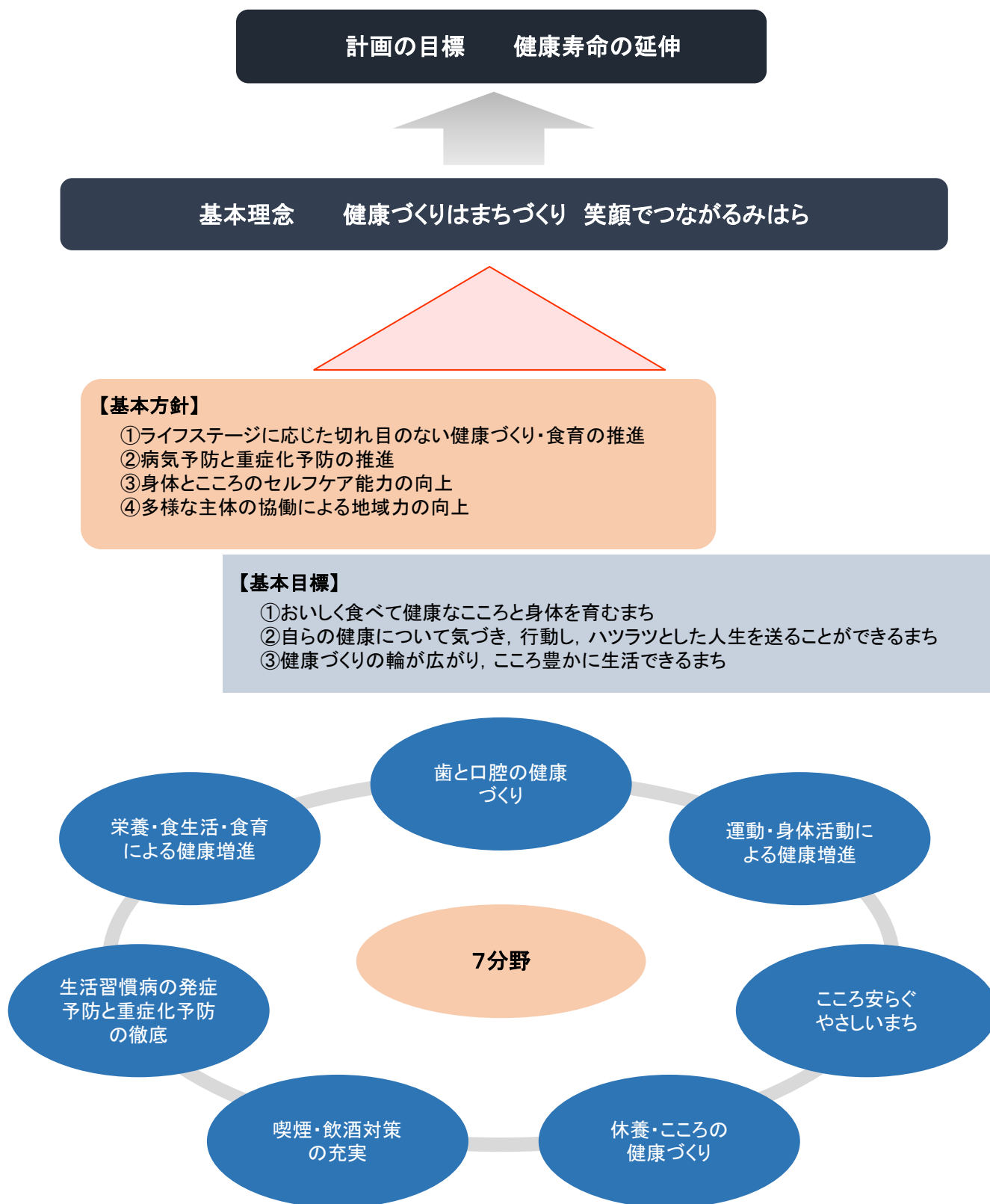


第4章 健康・食育みはらプラン（改訂版）の内容

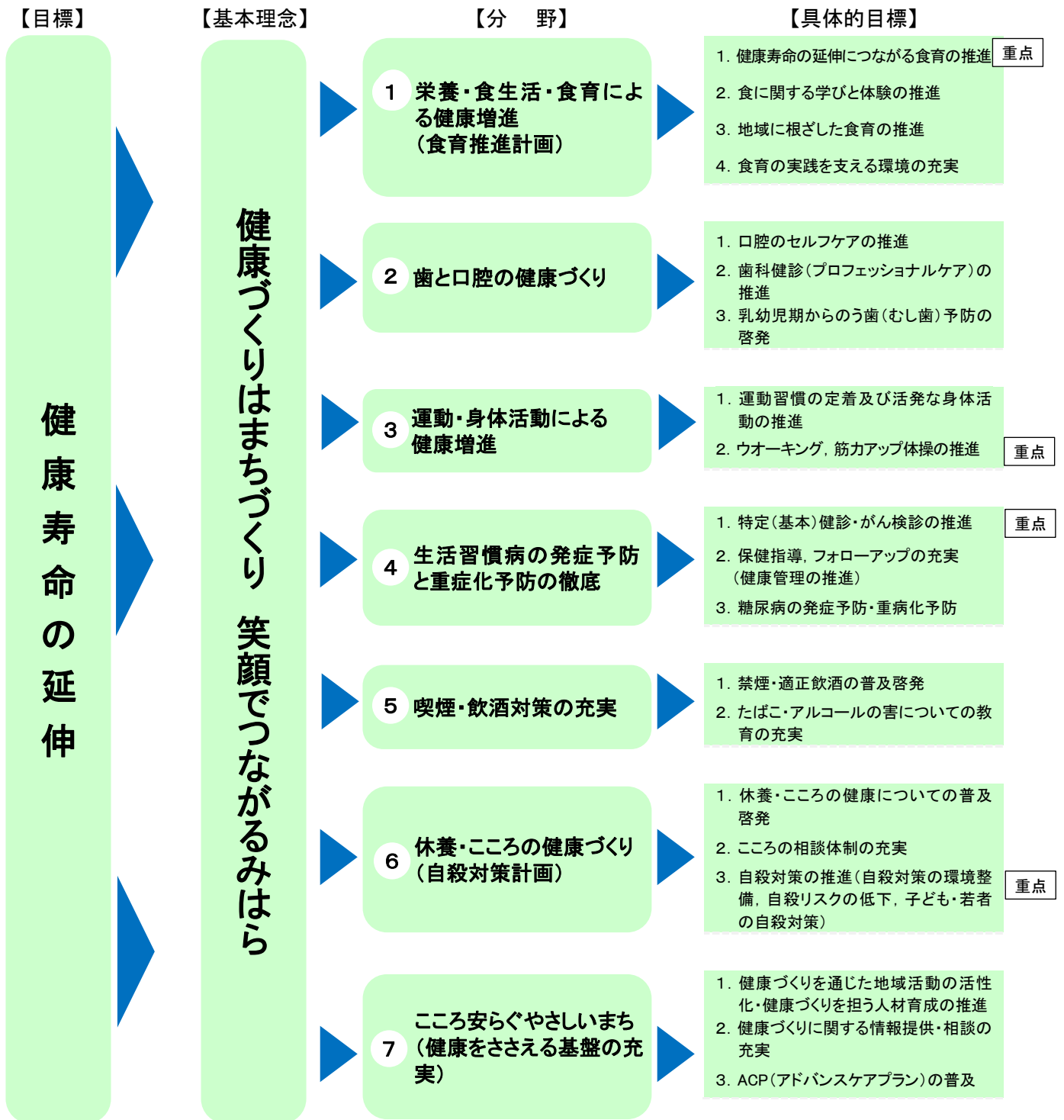
1 健康・食育みはらプランの全体像



2 施策体系















総括目標を健康寿命の延伸とし、7分野において取組の方向を定め、ライフステージに応じた健康づくりを推進します。ライフステージに合わせた取組を進めることで、分野を横断した取組の広がりが期待できます。ライフステージの考え方は、生活習慣に大きく影響する3つのステージに設定します。

◆「すくすく(0~18歳)」 ◆「はつらつ(19~64歳)」 ◆「いきいき(65歳以上)」



3 ライフステージに応じた健康づくり

希望や生きがいを持ってこころ豊かに暮らしていくため、心身の成長や加齢に応じた健康づくりを進めていきます。

	すくすく 0歳～18歳	はつらつ 19歳～64歳	いきいき 65歳以上
栄養・食生活・食育による健康増進 (食育推進計画) 	早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう	朝食をしっかり食べましょう 	主食・主菜・副菜の栄養バランスのそろった食事をとりましょう
	薄味に慣れるようにしましょう	塩分や脂質のとり過ぎに気をつけましょう	塩分を控えめにしましょう
	無理なダイエットはやめましょう	適正体重を維持し、肥満を防ぎましょう	低栄養に気をつけましょう
歯と口腔の健康づくり 	むし歯を予防しましょう 歯磨き習慣を身につけましょう	むし歯・歯周病を予防しましょう 	口腔機能を維持しましょう 誤嚥性肺炎を予防しましょう 
	かかりつけ歯科医をもち、歯と口の健康に努めましょう、受診が必要な場合は、早めに受診しましょう		
運動・身体活動による健康増進 	運動や身体を動かす機会を積極的に設けましょう 	運動や身体を動かす習慣をつけましょう (自分にあった運動で、日常生活の中で、自分の体力に応じて) メタボリックシンドローム予防 ロコモティブシンドローム予防	
生活習慣病の発症予防と重症化予防 	健康診査やがん検診を受診しましょう、異常があった場合は早めに医療機関を受診しましょう 		
	乳幼児健診 保育所・幼稚園の定期健診	学校の定期健診	40歳～ 各種がん検診 20歳～ 乳がん検診・子宮がん検診 学校・職場の定期健診・人間ドッグ・特定(基本)健診・後期高齢者健診など
喫煙・飲酒対策の充実 	喫煙・飲酒はしないようにしましょう	禁煙・適正飲酒を心がけましょう 	たばこや多量飲酒の健康への影響を理解しましょう
休養・こころの健康づくり(自殺対策計画) 	悩みや困りごとは、一人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談しましょう 育児・心身の発育、学校や職場などの人間関係、こころの不調など		
	適切な睡眠時間・質のよい睡眠をとりましょう		
	適度な休養をとりましょう		
	上手にストレスを解消しましょう 		
	認知症予防をしましょう		
こころ安らぐやさしいまち(健康をささえる基盤の充実) 	色々な集いやイベント等に積極的に参加して、交流を楽しみましょう		
	自分の住むまちに関心を持ち、地域活動に積極的に参加しましょう		
	地域で声をかけあい、あいさつをしましょう 