

ふくふく健康21(第三次)

目指す姿

生涯を通じて、人と人がつながり・支え合い、自分らしく健やかに暮らす
＝健康寿命の延伸

基本施策1 主体的な健康づくりの実践

生活習慣を振り返ろう!!

行動目標

いくつチェックが
つきますか?



① 栄養・ 食生活	・1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう ・素材の味を楽しんで、減塩習慣を身につけよう	☐ ☐
② 身体活動 ・運動	・忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン ～今より10分多く体を動かそう～ ・無理なく続けられる運動習慣を身につけよう	☐ ☐
③ 休養・ こころ	・働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで 協力し合って睡眠時間を確保しよう (働く世代は睡眠時間を6～9時間確保する) ・ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう	☐ ☐
④ 歯・口腔	・毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、 年に1回以上の歯科健診を受けよう	☐
⑤ 喫煙	・大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、 大切な自分を守るために禁煙をはじめよう	☐
⑥ 飲酒	・生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、 週に1～2日は休肝日を設けよう	☐
⑦ 健診 (検診)	・年に1度は健診(検診)を受けよう ～健診(検診)結果はそのままにしないで、生活習慣の見直しや 必要な精密検査までが健診(検診)のワンセット～	☐

基本施策2

自然に健康になれる環境づくり

・家庭、地域、学校、職場、様々な場で
「お元気ですか」とお互いの健康を
気遣いあおう

基本施策3

多様化する生活に即した 健康づくり

・自分のところとからだに目を向けて
健康づくりを継続しよう