

健康増進計画の体系（素案）

<基本テーマ>
子どもから高齢者まで、一人一人が「わたし」の健康づくりの主人公。

<目標1>
健康でいきいきすごす、健康寿命の延長を目指します

<目標2>
一人ひとりの状況に応じた健康的な生活習慣の定着を目指します

<目標3>
病気や障がいの有無にかかわらず、健康状態の向上を目指します

<目標4>
市民と行政、関係機関・団体の協働の健康づくり体制を目指します

<行動指針 1>
7つの健康領域で生活習慣を改善し、病気の予防と健康づくりを図ります

- 指針 1
栄養・食生活
- 指針 2
運動・身体活動・遊び
- 指針 3
休養・こころの健康づくり
- 指針 4
喫煙・飲酒
- 指針 5
歯の健康
- 指針 6-1 病気と障害の予防
指針 6-2 生活習慣病の予防
- 指針 7
障害者などの自立 *検討が必要

<行動指針 2>
一人ひとりの生活や健康状態など、ライフステージに対応した健康づくりを図ります

- ライフステージ1
妊産婦期
- ライフステージ2
乳幼児期
- ライフステージ3
学童青年期
- ライフステージ4
成人期
- ライフステージ5
高齢期
