

# 施策の展開

## 目標 1

### 生活習慣及び社会環境の改善

市民が生き生きと笑顔で暮らせる健康なまちづくりを実現するためには、健康増進の基本要素となる栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康づくりに視点を置いた生活習慣の改善が重要です。  
 そのため、市民の生活習慣の改善に向けた働きかけを重点的に行うとともに、市民の健康に影響を及ぼす社会環境の改善が必要であることも踏まえて、家庭や地域、職場等を通じて市民に対する健康増進への働きかけを進めます。



施策分野	乳幼児期・学童期・思春期		成人期		高齢期	
	目指す市民の姿	取組のポイント	目指す市民の姿	取組のポイント	目指す市民の姿	取組のポイント
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい「食」の知識と習慣を身につけ、健全な食生活を送っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 バランスのよい食事、孤食の減少、食事マナーの習得</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活リズムや食生活の乱れに気をつけ、生活習慣病予防や高齢期に多く見られる疾病の予防などを意識した健全な食生活を送っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 バランスのよい食事、塩分・脂肪・野菜・果物の適量摂取</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつまでも元気で長生きできるように、健全な食生活を送っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 規則正しいバランスのよい食事、低栄養の防止</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場・集いの場の提供、自炊困難者への支援</li> </ul>
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動や遊びを通じて、積極的に体を動かす習慣を身につけ、体力の向上を図っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 外で遊ぶ、クラブ活動や地域行事等への参加、</li> <li>【地域・市】 情報や活動の場の提供、スポーツ指導者等の育成・支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活の中に運動を取り入れ、自分にあった身体活動やスポーツを見つけ、日ごろからこまめに体を動かし、体重の増減に気をつけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 スポーツする、仲間と一緒に運動する</li> <li>【地域・市】 情報や活動の場の提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった、継続できる身体活動、運動を見つけて、仲間と楽しんでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 健康状態・体力に合わせ無理なく運動、仲間と一緒に運動する</li> <li>【地域・市】 家族の支援、情報や活動・運動の場の提供</li> </ul>
休養	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子ともに、適度な運動をし、十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活をしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 早寝・早起き、適正睡眠、レクリエーション等による気分転換</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供、相談窓口の整備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分な睡眠や、休養を取り、生活の質の向上が図られている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 適正睡眠による疲労回復、家族で過ごす時間の創出、自分の時間の創出、健康チェック</li> <li>【地域・市】 就労環境・休養の場・相談窓口の整備</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分な睡眠をとり、趣味や生きがいを見つけて、充実した毎日を送っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 適正睡眠と生活リズムの安定、余暇活動によるリフレッシュ、健康チェック</li> <li>【地域・市】 余暇活動の場の提供、健康相談窓口の整備</li> </ul>
飲酒	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人は子どもの飲酒を防ぎ、子どもはアルコールが健康に及ぼす影響を知り、絶対に飲まない。</li> <li>妊娠中、授乳期間中は、アルコールを飲まない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 アルコールが健康に及ぼす影響を知る、飲酒をしない</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供、未成年者の飲酒防止環境づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールが健康に及ぼす影響を知り、飲酒する場合は、適度な量の飲酒により、健康に害のない生活を送っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 適量飲酒・休肝日の実施、健康チェック、他人に勧めない</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供、健康相談窓口の整備、依存者への支援</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルコールが健康に及ぼす影響を知り、飲酒する場合は、適度な量の飲酒により、健康に害のない生活を送っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 適量飲酒・休肝日の実施、健康チェック、他人に勧めない</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供、健康相談窓口の整備、依存者への支援</li> </ul>
喫煙	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人が受動喫煙のない環境をつくるとともに、子どもはたばこが健康に及ぼす影響を知り、絶対に吸わない。</li> <li>妊娠中、授乳期間中はたばこを吸わない。</li> <li>子どもの前では、たばこを吸わない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 たばこが健康に及ぼす影響を知る、たばこを吸わない</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供、受動喫煙・未成年者の喫煙防止対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙を希望している人は、たばこをやめている。</li> <li>喫煙する人は、受動喫煙のないよう喫煙マナーを守っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 たばこが健康に及ぼす影響を知る、喫煙しないようにする、喫煙時の周りの人への配慮</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供、禁煙希望者への支援、受動喫煙防止対策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこが健康に及ぼす影響を知り、禁煙を希望している人は、たばこをやめている。</li> <li>喫煙する人は、受動喫煙のないよう喫煙マナーを守っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 たばこが健康に及ぼす影響を知る、喫煙しないようにする、喫煙時の周りの人への配慮</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供、禁煙希望者への支援、受動喫煙防止対策</li> </ul>
歯・口腔の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊婦は歯と歯肉を守り、胎児の健康に留意している。</li> <li>子どもは、むし歯のない歯の健康を保っている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 食後の歯磨きの習慣化、咀嚼の習慣化、歯科健診と口腔ケア</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口（歯・歯肉・口臭）を気にせず笑える・しゃべれる・おいしく食べられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 食後の歯磨き（歯間部清掃）の励行、歯科健診と口腔ケア</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供（8020運動の推進）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつまでも自分の歯で、おいしく食べられる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【個人】 歯と口腔の健康を守るための知識習得、よく噛んで食べる、歯科健診と口腔ケア</li> <li>【地域・市】 情報・学習の場の提供（8020運動の推進）</li> </ul>