

(ダイジェスト版)

一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡

いきいき健康つるおか21

保健行動計画 (平成25年度～平成30年度)



この計画は、市民一人ひとりが生涯いきいきと健やかに暮らすことができるようにするための、健康づくりの指針です。

新たな全体目標を「健康寿命の延伸」と定め、10の項目別の目標を設定し、市民一人ひとりの具体的な取り組みを、地域・行政が支援していきます。

平成25年3月

鶴岡市

この計画の概要

《基本理念》 「一人ひとりがいきいきと健やかに暮らすまち鶴岡」の実現

《全体目標》 健康寿命の延伸

《基本的な方向》

生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

① がん ② 循環器疾患 ③ 糖尿病 ④ 高齢者の健康

主な取組

がんを防ぐための新12か条の実践、がん検診や特定健診の受診、生活習慣病の早期発見・早期治療、地域やサークル活動への参加

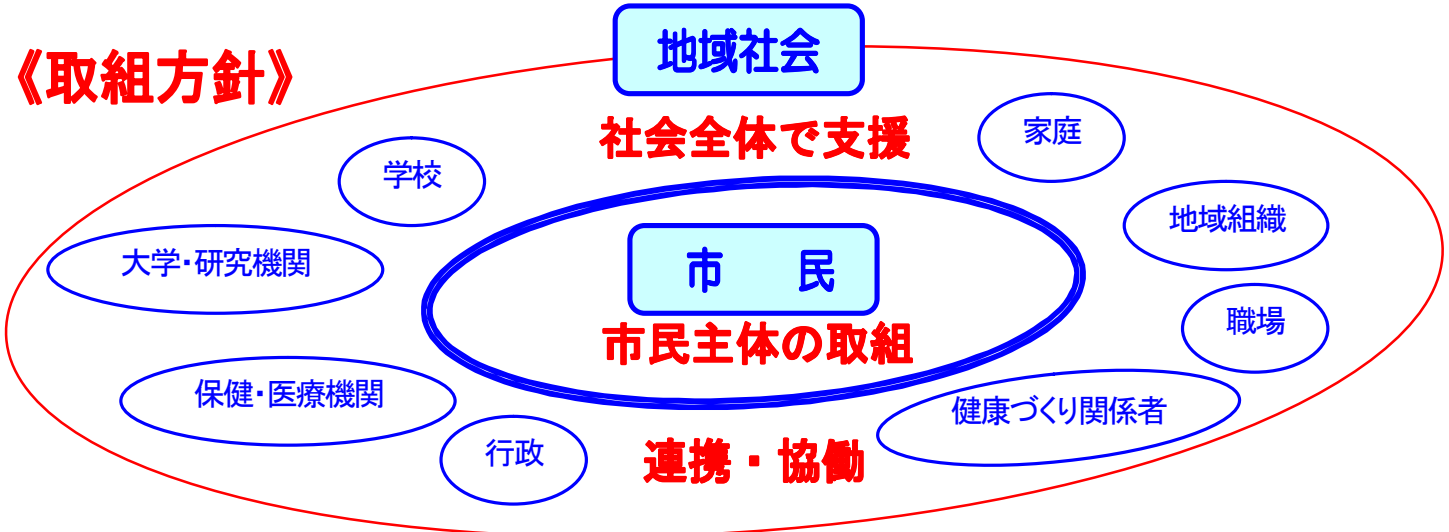
生活習慣及び社会環境の改善

① 栄養・食生活 ② 身体活動・運動 ③ 休養・こころの健康 ④ 飲酒 ⑤ 喫煙 ⑥ 歯の健康

主な取組

食育や食生活改善、減塩、ウォーキングなど定期的な運動、ストレス解消、十分な睡眠
適量飲酒、未成年者の飲酒・喫煙防止、受動喫煙防止、フッ素の利用

《取組方針》



生活習慣及び社会環境の改善



= 重点目標 =



栄養・食生活

- ◎ 生活習慣病につながる肥満の予防に努め、腹八分目を心がけます。
- ◎ 適切な食事内容で素材の味を生かし、減塩を心がけます。
- ◎ 朝食をしっかり食べる習慣をつくりま



身体活動・運動

- ◎ 自分の健康や体力に合ったウォーキング等の運動を、週2回以上継続します。
- ◎ 日常生活の中で積極的に体を動かし、1日の歩数をあと1,500歩増やします。

休養・こころの健康



- ◎ 積極的に休養をとり、趣味を楽しむことにより、自分でストレスを解消します。
- ◎ 睡眠不足にならない、自分に合った規則正しい生活を送ります。

飲 酒

- ◎ 飲酒の適量を知り、節度ある飲酒に心がけます。
- ◎ 未成年者は飲酒しません。未成年者には飲酒させません。

歯の健康

- ◎ 丁寧な歯磨きを行ない、健康な歯と歯ぐきを保ちます。
- ◎ 定期的に歯科検診を受け、歯石除去・歯面清掃を行ない、8020(注1)を目指します。
- ◎ むし歯予防のため、幼児期からフッ素(注2)を利用します。

注1 8020:「80歳で20本以上の歯を残そう」というスローガン。

注2 フッ素:歯の表面に定期的に塗るなどすることにより、むし歯の予防に効果がある素材。

喫 煙

- ◎ 未成年者は喫煙しません。未成年者には喫煙させません。
- ◎ 喫煙や受動喫煙(注)について理解し、禁煙に努めます。
- ◎ 受動喫煙のない環境をつくりま

注 受動喫煙:室内又はこれに準ずる環境で、他人のたばこの煙を吸わされること。



