

	市 民	地域・関係機関	市・行政
食事	・毎日朝食を食べる。 ・主食・主菜・副菜をそろえる。 ・減塩に心がける。 ・ゆっくりよく噛んで食べる。 ・食卓を家族団らんの場にする。 ・地域の会食の場に積極的に参加する。 ・規則正しい生活をする。	・料理教室を開催する。 ・食育ツールを活用し啓発する。 ・販売店等で地域の食材を提供する。 ・朝食タイムの設定・健康を意識した飲食販売等の職場環境を整える。 ・朝食レシビなどを募集する。	・ライフステージごとの食課題に応じた出前講座を行う。 ・妊産婦の食生活に必要な情報提供を充実する。 ・乳幼児の月齢、年齢ごとの食課題解決に向け、幼少期からの調理体験の場等を提供する。 ・小学生以上を対象としたねたろう食育博士養成講座を開講し、市民へ食育の啓発ができる人材を養成する。 ・糖尿病などの生活習慣病予防や骨粗しょう症予防の視点から、食生活等について学び実践につなぐ講座等や健康教育の内容を充実させる。 ・生活習慣病予防のため、野菜摂取増加や減塩対策に向けた普及啓発を充実する。 ・食育ランチョンマットなどの食育ツールを作成し、食育に関する情報提供など啓発を強化する。 ・園や学校、食生活改善推進員など関係団体や職域と連携し、食育のP R及び取組に努める。
運動・ 身体活動	・運動をしていない人に声を掛けて一緒に運動をする。 ・家や学校でラジオ体操等をする。 ・運動の必要性と効果、方法について理解し実践する。	・自治会館を活用した健康体操や健康教室を行う。 ・地域で運動会やウォーキング、盆踊り等体を動かす人が集まる楽しい行事を行う。 ・健康に関する専門職が出前講座を実施する。 ・職場で体操の時間を設ける。 ・事業所で健康相談等健康に関する取り組みを実施する。	・運動による生活習慣予防や骨粗しょう症予防の視点から、運動教室やウォーキング大会等の参加を促す。 ・SOSおきよう体操等の普及啓発を行い、運動習慣の定着を図る。 ・健康マイレージ事業の協賛企業や景品を増やし、参加者の増加を図る。 ・日常生活の中で意識的に体を動かす人を増やすため、「ながら運動」等の具体例を示したパンフレットを作成し、市民に配布する。 ・若い人を中心に、市内のショッピングセンター等の施設や職域と連携した運動のイベントを開催し、普及啓発を図る。 ・スマートウォッチや健康アプリの活用を促し、DXを推進する。
こころ・ 休養	・自分にあったストレス対処法を身につける。 ・こころの相談窓口を知る。 ・睡眠をしっかりとする。 ・積極的に地域との交流をもつ。 ・こころのサポーター※になる。	・うつ等の予防法の周知を行う。 ・産婦や勤労者などのストレスチェックを行う。 ・地域で交流できるイベント等の開催をする。	・SNS、市広報等を活用し、こころの相談窓口やこころの健康についての効果的な情報提供を行う。 ・睡眠を含めた休養方法とストレス解消方法についての情報を提供し、普及啓発を行う。 ・職域や市民を対象にこころの健康についての出前講座を行う。 ・産婦健康診査の結果、支援が必要な産婦に対して医療機関等関係機関と連携し対応する等、産後うつ対策を強化する。 ・こころのサポーターを養成するとともに、その役割を市民へ周知を図る。
たばこ・ アルコール	<たばこ> ・たばこの害について正しい知識を得る。 ・周囲に喫煙を勧めない。 ・禁煙・分煙の意識を持つ。 ・妊娠中・授乳中は喫煙をしない。 <アルコール> ・適量の飲酒を心がける。 ・周囲に飲酒を強要しない。 ・定期的な健診を受け、肝機能の状況を把握する。 ・週2回以上の休肝日を作る。 ・妊娠中・授乳中は飲酒をしない。	<たばこ> ・禁煙・分煙の活動を推進する。 ・喫煙が開始されないよう、未成年者に対してたばこの害について教育を行う。 <共通> ・職場や団体等で、正しい知識の普及啓発のためのポスター等を掲示し周知を図る。 ・未成年者が喫煙・飲酒を行わない環境を作る。	<たばこ> ・たばこの害について正しい知識の普及啓発を充実させる。特に母子健康手帳交付時面接、幼児健康診査などでの個別指導を徹底する。 ・出前講座の中にたばこの害のメニューを追加し、学校や職場での禁煙・受動喫煙防止に対する健康教育を充実させる。 ・禁煙分煙施設の増加推進及び10mルールの周知を行うなど禁煙・分煙を促進し、受動喫煙対策の充実を図る。 ・禁煙外来の周知を行い、喫煙者の禁煙のきっかけとなる取組を行う。 <アルコール> ・出前講座の中に正しいお酒の飲み方のメニューを追加する等、休肝日の意義や適切な飲酒量の普及啓発を充実させる。 ・母子健康手帳交付面接での個別指導を徹底する。 <共通> ・普及啓発用のポスター等を作成し、職域との連携を図り啓発する。
歯・口腔	・よく噛んで食べることを意識する。 ・間食の時間を決めること、間食に何を食べるかを正しく選択できるようになる。 ・歯磨きに楽しく取り組める工夫をする。 ・定期健診を行い、早期発見・早期治療をする。	・よく噛むレシビを地域で広める。 ・幼稚園、保育園、学校、職場等で食後の歯磨きを勧める。 ・よく噛むこと、間食の摂り方、正しい磨き方、仕上げ磨き等の普及啓発を行う。	・よく噛むことの意識づけや楽しく歯磨きができる手段として、「歯みがきキャラクター」等のツールを作成し、市民に浸透を図る。 ・妊娠期をはじめとしたすべての世代において歯科健診が充実するよう歯科医師会と連携していく。 ・歯科健診の必要性を関係機関と連携しP Rに努める。 ・園、学校、職場等の健康部門と連携し食後の歯みがきの定着を図る。 ・虫歯予防週間、健康フェスタ等の機会を通じて、関係機関が連携し、間食の摂り方、噛むこと、正しい磨き方、仕上げ磨き等の普及啓発を行う。
健康管理 がん検診 特定健診 等	・広報やホームページを活用し、健康情報を積極的に得ようとする。 ・検診（健診）を受ける。 ・検診（健診）を受ける時間を作る。 ・受診する際には友人・知人を誘う。 ・口コミ・SNSを活用し、検診（健診）を受診したことや受診しての感想を広める。 ・検診（健診）結果説明会に参加する。 ・体重・血圧・歩数を毎日、計測する。	・検診（健診）の周知の方法について考える。 ・検診（健診）の受診勧奨を積極的に行う。 ・職場でのがん検診の機会を作る。 ・各種保健事業の場があることを広める。 ・健康マイレージ事業の協賛登録をする。 ・企業でも積極的に健診（検診）データを活用する。	・広報やその他の保健事業の場等を積極的に活用し、市民の興味を引く内容や安心して受診できる内容掲載に努め、がん検診等のP Rを行う。 ・場所や時間帯、託児、職場健診等との同時開催等、受けやすい体制づくりに努め、がん検診・特定健診・骨粗しょう症検診等の機会を提供する。 ・がん検診受診や生活習慣の見直し、及びその継続のきっかけづくりとなるよう、健康マイレージ事業の充実を図る。 ・自治会や地域の行事等、より市民に近いところに積極的に向向き、巡回検診等の保健事業の開催及びP Rを行う。 ・ライフステージごとの健康課題に合った健康情報をその年代に合った広報手段で提供する。特に壮年期については職域との連携を強化し、健康教育の実施や検診受診の機会の確保等に努める。 ・地域や事業所での出前講座に専門職を派遣する保健医療専門職の講師派遣登録制度の活用を促す。
ソーシャル キャピタルを 活用した健康 づくり	・ボランティア活動や地域の行事に積極的に参加する。 ・地区組織の育成講座を受講する。	・地区組織活動を積極的に行う。 ・地区組織活動をP Rする。 ・仲間づくりを積極的に行う。	・地域づくりに貢献できる人材（食生活改善推進員、母子保健推進員、健康推進員、SOSかたつむりで行こう会部会員等）の養成・育成を行う。 ・食生活改善推進協議会、母子保健推進協議会、健康推進員等の支援を行う。 ・地区組織活動の支援を行うとともに、広報等を活用してP Rを積極的に行う。 ・専門職団体や関係機関と連携し、一緒に健康づくりを行う体制を作っていく。