

③ 休養・睡眠

ここに「ゆとり」を持とう、こころといのち 気づき・つながり・見守ろう

ぐっすり眠り、疲れをとろう/ストレスと上手につきあう方法を身につけよう/家族でゲームや携帯電話等の使用時間を決めよう/気づき・つながり・見守りの環境づくりを整えよう

④ アルコール

アルコールと上手につきあおう

未成年者に飲酒をさせない環境づくりをしよう/適正飲酒量を守ろう

⑤ たばこ

吸わない・吸わせない 喫煙マナーを守ろう

たばこの害を知ろう/公共機関等全面禁煙の環境づくりを進めよう/子どもや妊婦をはじめ、吸わない人はこれからも絶対吸わないようにしよう/禁煙にチャレンジしよう/受動喫煙を防止しよう

⑥ 歯・口腔の健康

いつまでも自分の歯で食べよう

幼児のうちから歯について正しい知識と歯磨き習慣を身につけよう/定期的に歯科検診を受け、きちんと治療しよう

(2) 生活習慣病の発症予防・重症化予防

① がん

健診（検診）は健康づくりの第1歩

健康を確かめるため、まず受診しよう/毎年受診を継続しよう/健診（検診）結果をもとに生活習慣を見直し、適切な生活習慣を確立しよう

② 循環器病

循環器病のことを知り、病気が見つかったらきちんと治療を受けよう

自分に合った食事量を守ろう/定期的に体重を測り、適正体重をめざそう/楽しく身体を動かそう/病気が見つかったら、早めに受診し、きちんと治療を受けよう

③ 糖尿病

糖尿病のことを知り、病気が見つかったらきちんと治療を受けよう

1日3食食べ、自分に合った食事量を守ろう/定期的に体重を測り、適正体重をめざそう/自分の血糖値やHbA1c値を把握しよう/病気が見つかったら、早めに受診し、きちんと治療を受けよう

(3) 生活機能の維持・向上

正しい生活習慣を身につけよう

ロコモ・フレイル予防について正しい知識を持とう/しっかり動いて、骨粗鬆症を予防しよう/こころの健康に目を向けよう

2. 社会環境の質の向上



(1) 社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

社会や地域との関わりを保ち、生きがいを持って生活しよう

地域の行事やボランティア活動に参加しよう/いろいろな人との交流の場をつくっていこう/負担にならない程度に周り助けあい、声を掛けあおう

(2) 自然に健康になれる環境づくり

みんなで健康づくりを楽しもう

身近な環境や地域の資源等を活用し、無理なく健康づくりに取り組もう/健康づくりに役立つ情報を家族や周りの人と共有しよう/受動喫煙を防止しよう

(3) 誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

身近な資源・場所で、健康づくりを楽しもう

アプリ等で健康づくりに役立つ情報を集め、家族や周りの人と活用しよう

3. ライフコースにおける健康づくり



(1) こどもの健康

こころと身体、生活の基礎をつくろう

規則正しい生活を送ろう/食事・運動・睡眠（休息）をしっかりしよう/お酒やたばこは、すすめられても絶対に断ろう

(2) 高齢者の健康

住み慣れた町で、いつまでも健康に暮らそう

フレイル予防や介護予防の正しい知識を持とう/健康維持・体力維持のため、正しい食習慣・運動習慣を持とう/地域や仲間との交流を図り、自分の楽しみを持とう

(3) 女性の健康

女性の身体の変化を知って、上手につきあおう

女性ホルモンや月経の変化で体調が優れないときは、無理せず過ごそう/妊娠や出産等のライフイベントに合わせた健康づくりをしよう/自分にちょうどいい運動を見つけ、継続しよう