

健康 いずみ Happy 11 始動!

ハッピー イレブン

健康づくりの
主役はわたし!



わたしが 動くと わたしもあなたも みんながHappy 『健康いずみ』

【基本目標】 健康寿命の延伸・ 生活の質(QOL)の向上		【目指す姿】 子どもから高齢者まで健やかに暮らせる支え合いのまちづくり					
		い いきいきはつらつ過ごしたい!	ず ずっとおいしく食べたい!	み みんなでこころ豊かに暮らしたい!			
		妊娠・胎児期 (妊娠～出産まで)	乳幼児期 (0歳～年長まで)	学童期・思春期 (小学1年～19歳まで)	成人期 (20歳～74歳まで)	高齢期 (75歳以上)	
重点目標 脳心血管病の 発症・重症化予防	生活習慣	① 妊娠・乳幼児期から高齢期までの各種健診を受けよう					
		望ましい生活習慣を身につけよう		生活習慣の改善や受診が必要な場合は、保健指導を受けたり、医療機関を受診しよう			
		早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう		生活リズムを整え、朝ごはんを食べよう		3食しっかり食べよう	低栄養を予防しよう
		② うす味の味覚を身につけよう		② 減塩に取り組もう			
		③ 野菜を食べる習慣をつけよう		③ 野菜を1日350g食べよう			
		④ 今より10分多く歩こう					
		親子で外遊びや身体を使った遊びをしよう		日常生活でこまめに身体を動かそう			自分にあった運動を実践しよう
		地域の運動教室やスポーツイベントなどに積極的に参加しよう					
		外遊びやクラブ活動に参加しよう		ロコモティブシンドロームを予防しよう			
		⑤ かかりつけ医で定期的に歯科検診を受けよう					
		よく噛んで食べよう		歯みがきを毎日しよう			認知症を理解しよう
たばこ	⑥ たばこの煙を吸わない、吸わせない						
	妊娠中・授乳中は禁煙しよう	喫煙の身体への影響を学ぼう		禁煙・分煙に取り組もう			
アルコール	妊娠中・授乳中は禁酒しよう	飲酒の身体への影響を学ぼう		⑦ 適正飲酒を心がけよう			
がんの発症・重症化予防		がん教育を受けよう		⑧ がん検診を受けよう 精密検査を受けよう			
こころの健康づくりの充実		⑨ 質の高い睡眠をとろう					
		⑩ メディアと上手に付き合おう					
		⑪ 地域活動に参加しよう					
		自己肯定感を高めよう					
		1人で悩みを抱え込まず、身近な人に相談したり、相談窓口を活用しよう					

「健康いずみ21(第3次)」(令和2～6年度健康増進計画)

【発行】出水市役所 健康増進課(保健センター)