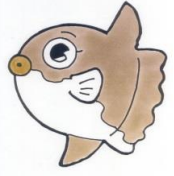


# 境港市健康づくり推進計画

## 市民の声から生まれた計画です



知ろう!  
自分のからだ

市民の健康づくり全般における将来ビジョン、健康目標達成のための数値設定や具体的な行動内容を定め、健康寿命を延伸するための計画を策定します。健康づくりの取り組みを効果的に推進していくためには、市民一人ひとりが、自分のからだを知り、生活習慣を改善する取り組みとともに、声をかけあって地域ぐるみで取り組むことが大切です。

つながろう!  
健康づくり

## 心身ともに元気でいきいきと暮らし 健康寿命をのばそう

### こころ・休養

- セルフケアを身につける
- 自死でなくなる人が減る

### 食生活・栄養

- 栄養バランスと生活リズムが整う
- 食を通じた郷土愛



ストレスを  
発散できない

こころ  
の健康づくり



塩分・加糖を  
気にしていない



食育  
を通じた  
健康づくり

食材が豊富



栄養バランス  
のとれた食事

旬の地元食材  
の活用

### 疾病の発症・重症化予防

- 生活習慣病の発症・重症化の減少
- 骨折・転倒の減少

### 運動・身体活動

運動習慣の定着

### 生きがい・社会参加

地域活動に  
関心をもつ

### 飲酒・喫煙

- 多量飲酒をなくす
- 喫煙者の減少

### 歯・口腔

自分の歯で  
おいしく食べる



飲む機会が  
多いのでは?

休肝日を設ける

タバコの煙 減った?

禁煙に取り組む

近くでも車を  
使う人が多い?

歩くことを  
心がける



自分は大丈夫!  
と思っている

介護原因で  
骨折が多い

自分の体の状態  
を知る(健診・検診)



男性の参加少ない?

地域活動に声を  
かけあって参加する



歯が悪い人が多い?

歯科健診を受ける