

第2期  
令和7年度～令和12年度

# 境港市健康づくり推進計画

## 市民の声をもとに見直しました



市民の健康寿命の延伸を目標に、令和7年度～令和12年度までの6年間

「第2期 健康づくり推進計画」を策定しました。

これからの健康づくりも、市民一人ひとりが、自分のからだの状態を知ることから！

個人・家族・学校・地域・企業が、みんなで声をかけあって取り組みましょう！

知ろう！  
自分のからだ

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

### III ころ・休養 III

- セルフケアを身につける
- 自死でなくなる人が減る

### III 食生活・栄養 III

- 栄養バランスと生活リズムが整う
- 食を通じた郷土愛

重点に取り組むこと

こころ  
の  
健康づくり

食育  
を通じた  
健康づくり

生活習慣病予防  
のための  
健康づくり

### III 疾病の発症・重症化予防 III

- がんで亡くなる人が減る
- 生活習慣病(特に高血圧・糖尿病)の発症・重症化を防ぐ
- 骨折・転倒が減る



子育て世代・働き世代  
ストレス解消できてない

こころの変化に  
早く気づけたら

自分や周囲の人の  
こころの状態に  
気づく人を増やす

個人も学校も企業も  
一体となって

塩分を意識している人  
少ない

野菜摂取量  
少ない

減塩を含めた  
バランスのよい食事を  
よく噛んで  
食べる

まちづくりで  
食環境整備

### III 生きがい・社会参加 III

地域活動に関心をもつ

孤独を感じる  
話す機会・交流がない

噛むことの重要性知らない  
歯科健(検)診を受けない

世代間交流

よく噛んで  
食べる習慣を  
身につける

自分の体の状態を  
知ることから  
(健診・検診)

### III 飲酒・喫煙 III

- 適正飲酒量を知る
- 受動喫煙を減らす

飲酒は、  
ストレスが関係し  
ているのでは？

### III 運動・身体活動 III

運動習慣の定着

働き世代  
定期的に  
運動していない

喫煙率  
20代・40代高い

企業と連携

高血圧の人の  
割合が高い

介護の原因  
骨折・転倒