

第4章 健康づくり計画

1 スローガンと健康目標

こころもからだも元気がいいっしょ！！
みんなで作ろう健康とうべつ

策定委員会では、「いきいきと心豊かに暮らせるまちづくり」をめざして協議を進めてきました。

スローガンの検討の中で、身体健康だけでなく、こころの健康が重要であることや、健康づくりにはコミュニケーションが大切でみんなで推進しようと確認しながら進めてきたこと、また北海道弁が入ったほうが親しみやすいという意見から、上記スローガンに決定しました。

本計画の4つの柱である「身体活動・運動」「栄養・食生活」「こころの健康」「歯の健康」は健康づくりの基本となるものです。

健康目標ごとに個人や家庭が主体的に取り組むこと、そして地域や関係団体及び行政が支援する具体的な取り組みに分けて示すことにしました。

また、健康目標を達成するための指標と数値目標を示し、計画の実現に向けた具体策としました。

健 康 目 標

- | | |
|-----------|--|
| 「身体活動・運動」 | 運動のきっかけを見つけよう
日常生活に運動を組み入れよう |
| 「栄養・食生活」 | 食生活の大切さを知ろう
自分に適した体重と食事量をめざそう
野菜と豆類をしっかり食べよう |
| 「こころの健康」 | 一人で抱え込まず人とのつながりを大切にしよう
こころの健康を保つため気軽に相談しよう |
| 「歯の健康」 | むし歯を予防し、未来の大人の歯を守ろう（子ども）
歯周病を予防し、8020運動を実践しよう（大人） |