

健康たかはま21

5つのゴールと11分野



1 栄養・食生活

- ◆ ふとりすぎない、やせすぎない
- ◆ 楽しい食卓にしよう

2 身体活動・運動

- ◆ 気持ちよく汗をかこう
- ◆ 元気な高齢者になろう



3 休養・こころの健康づくり

- ◆ 気分よく暮らそう
- ◆ 自分流のストレス対処法をもとう

4 たばこ

- ◆ 妊婦と子どもをたばこから守ろう
- ◆ 受動喫煙を減らそう



5 アルコール

- ◆ 妊婦と子どもをお酒から守ろう
- ◆ アルコールによる疾患をなくそう



6 歯の健康

- ◆ 食事や会話が楽しくできる歯でいよう
- ◆ 8020をめざそう



7 糖尿病

- ◆ 糖尿病を予防しよう



8 循環器疾患

- ◆ 脳卒中・心筋梗塞を減らそう
- ◆ 高血圧・高脂血症を予防しよう

9 がん

- ◆ がんによる死亡を減らそう
- ◆ がんにならないようにしよう

10 健やか親子

- ◆ 安心して出産しよう
- ◆ 健やかに育てよう
- ◆ 健康的な生活習慣を身につけよう



11 健康な地域社会(まち)

- ◆ 地域での健康づくりの輪をひろげよう

