

津市第3次健康づくり計画を策定 未来の自分のために健康づくりを!

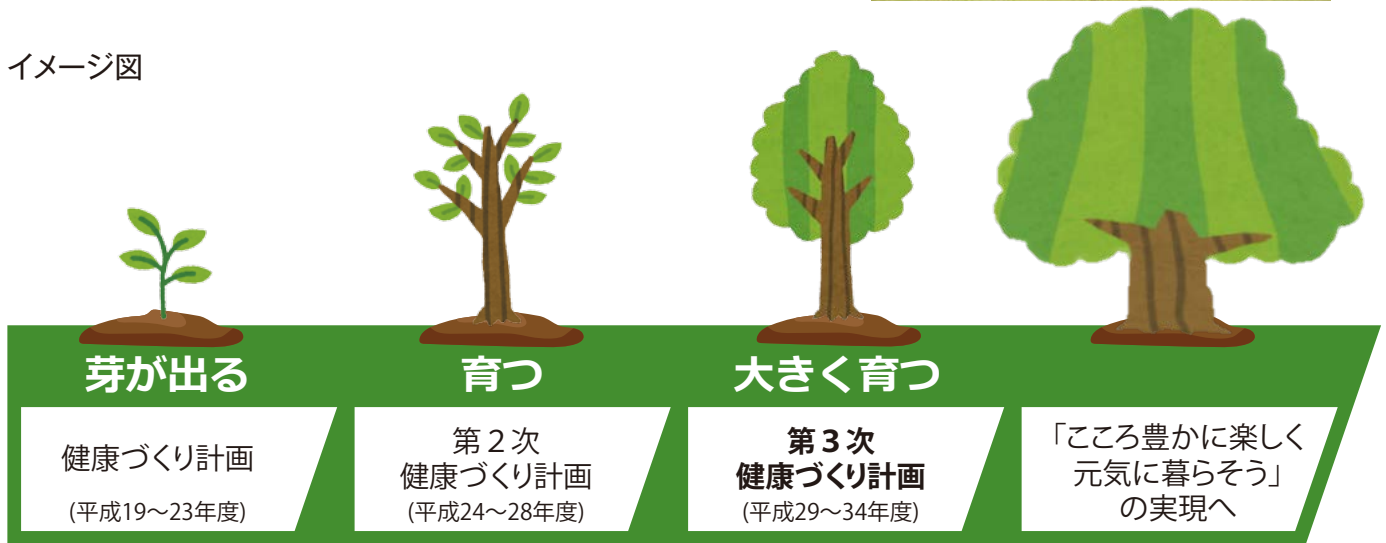


問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 FAX229-3287

健康づくり計画は「こころ豊かに楽しく元気に暮らそう」を大目標に掲げ、市民一人一人が健康づくりに取り組み、それを社会全体で支援することで、豊かな人生を送ることを目指します。大目標の実現に向けて、これまで取り組んできた健康づくり計画が、第3次計画でさらに大きく育つような仕組みづくりを進めます。



イメージ図



津市第2次健康づくり計画を分析・評価した結果、第3次計画では「食生活・栄養」「運動」「たばこ」「生活習慣病・がん」の4分野を、重点的に取り組む強化分野としました。

強化分野については6つの強化目標を定め、市民の皆さん一人一人の健康意識の向上につなげるために、それぞれに関連する市の現状や実践ポイントをお伝えします。



大目標	こころ豊かに楽しく元気に暮らそう	
	分野	分野別目標
強化	食生活・栄養	朝ごはんを食べよう
強化	運動	体を動かす楽しさを知ろう
強化	たばこ	受動喫煙を防ごう
	アルコール	飲酒をコントロールしよう
	歯とお口の健康	むし歯と歯周病を予防しよう
強化	生活習慣病・がん	生活習慣病とがんを予防するために、健康的な生活習慣を身につけよう
	休養・こころ	ストレスと上手につきあおう
	仲間づくり	人とのつながりをつくろう
	感染症・熱中症	感染症や熱中症を予防しよう
	災害への備え	普段から自分の健康状態を知り、災害に備えよう