

## 【栄養・食生活】

## 重点課題 4 生活習慣病の危険因子を減らすため、栄養の偏りをなくそう！

## ◎健康パワーアップ宣言！

- 主食・主菜・副菜をそろえ、1日30品目を食べよう
- 肥満防止のため、脂肪分やカロリーのとりすぎに注意し、週に一度は体重計にのろう
- 家族や仲間と、楽しく、ゆっくりと食事をしよう
- 食べる楽しみ・調理する楽しみを大切にしよう

## ◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆ 30歳代男性を対象にした料理教室の開催（父子料理教室、男の料理教室）
- ◆ ボランティア講師による旬のもの、地域の特産物を利用した料理教室
- ◆ 個人・家族を対象にした地区料理講習会の開催
- ◆ 「食を楽しむ日」の開催

## ◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○肥満者の減少	30歳代男性	26.3%	15%以下
○高コレステロール血症者の割合の減少	成人	39.8%	減少
○毎食、主食と主菜と副菜を毎日食べている人の割合の増加	20歳代男性	61.8%	80%以上
	30歳代男性	66.0%	
	20歳代女性	65.6%	

## 【身体活動・運動】

## 重点課題 5 運動を動機付けし、習慣化しよう！

## ◎健康パワーアップ宣言！

- 1回30分以上、週2回以上、運動を家族や仲間といっしょに楽しもう
- 今より1,000歩多く歩こう。できれば1日10,000歩をめざそう
- 気軽な体操で心身ともリフレッシュしよう



ミンキー

## ◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆ 運動の効果や健康状態に応じた適切な運動法などの紹介
- ◆ 適切な運動や体力づくりの場の提供（「ちょこっと体操」や「働きざかりの運動教室」など）
- ◆ ウォーキングの普及とマップの作成
- ◆ 地域サークルなどで運動をしている人による運動サークルへのおさそい運動
- ◆ 運動を習慣化するための企画づくり（「ごはんがおいしく食べられるチェック表」や「歩いて日本1周マップ」など）

## ◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○肥満者の減少（再掲）	30歳代男性	26.3%	15%以下
○意識的に運動をしている人の割合の増加	30歳代男性	48.5%	65%以上
	30歳代女性	48.0%	65%以上
○運動習慣者の割合の増加	30歳代男性	22.0%	40%以上
	30歳代女性	19.7%	37%以上

## 【休養・こころの健康】

## 重点課題 6 悩みやストレスの解消ができる人を多くしよう！

## ◎健康パワーアップ宣言！

- 趣味や夢中になれるものをみつけて楽しもう
- 十分な睡眠・休養で、心身をリフレッシュしよう
- こころの悩みを抱えこまず、仲間・家族・専門家に話そう

## ◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆ 「生活支援センターひびき」の活用
- ◆ 個人・家族が相談しやすい「心の健康相談」の実施
- ◆ 花やみどりによる環境づくり、癒しルームなど心にやさしい施設環境の整備

## ◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○毎日の生活が楽しいと思う人の割合の増加	成人	73.0%	80%以上
○ストレスを強く感じている人の割合の減少	成人	18.6%	18%以下
○自分なりにストレス解消方法のある人の割合の増加	成人	83.8%	85%以上