

【たばこ】

重点課題 7 禁煙を希望する人が禁煙できるようにしよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- 生まれてくる子どものためにも、妊産婦は禁煙する
- たばこ以外の楽しみ・リラクセス法を見つけよう
- 吸う時は分煙を心掛け、必ずマナーを守ろう



たばかっど

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆個別健康教育や集団健康教育における禁煙のサポート、禁煙指導の推進
- ◆禁煙希望者に対する相談窓口の情報提供、禁煙外来のある病院、禁煙グッズ取り扱い薬局の紹介
- ◆公共の場、職場、家庭での禁煙、分煙化の推進

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○たばこを吸わない人の増加	男性	51.8%	60%以上
	女性	90.7%	95%以上
○禁煙希望者が禁煙できる割合の増加	禁煙希望者	—	増加
○公共の場、職場における分煙化の徹底	成人	—	100%

【歯の健康】

重点課題 8 歯の健康を保つため、歯周疾患予防に力を入れよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- 歯や歯ぐきを自分でチェックしよう
- 正しい歯みがき法を実践し、必ず食後と寝る前に歯をみがこう
- 甘い食べ物・飲み物をとりすぎないようにしよう



ホワイトくん

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆歯の健康に関する出前講座
- ◆歯みがき運動の推進（とくに昼食後の歯みがきの推進）
- ◆歯周疾患検診の推進
- ◆定期的な歯科健診の実施（バースデイ健診、家族歯科健診など）
- ◆「かかりつけ歯科医」を持つことの普及

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○60歳で24本以上歯を有する人の割合の増加	55～64歳男性	51.0% (60歳代)	65%以上
	55～64歳女性	51.9% (60歳代)	65%以上
○歯周疾患検診受診率の増加	35～50歳代	5.3%	10%以上
○定期的に歯科健診を受ける人の割合	成人	36.1%	45%以上

【栄養・食生活】

重点課題 9 バランスのとれた食事を楽しく食べられるようにしよう！

◎健康パワーアップ宣言！

- 間食を減らし、バランスのとれた食事をおいしく食べよう
- 家族や仲間と楽しく食事をしよう
- 自分で、または家族と協力して、楽しく食事をつくろう



バックリン

◎みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆男性の高齢者を対象にした料理教室
- ◆ふれあいサロンへのおさそい活動で、仲間と楽しく食事を提供する機会を提供
- ◆高齢者及びその家族を対象にした食生活に関する講演会、健康教育の実施

◎数値目標～レベルアップ～

目標項目	対象	現状値	目標値
○60歳以上で楽しく食事をしている人の割合の増加	60歳以上	95.1%	増加
○毎食、主食、主菜と副菜を食べている人の割合の増加	60歳以上	90.5%	増加
○加工食品や外食の栄養成分表示を参考にする人の増加	60歳代男性	13.4%	50%以上