











いま私たちは何をすればよいのでしょうか



分野		* かがし健康づくりの目標 *	親と子どもの皆さん (次世代の健康)	成人の皆さん	高齢者の皆さん
生活習慣病の発症・重症化予防	がん 	・がん検診の受診率向上		* がん検診を受けましょう。	
	循環器疾患 	・高血圧の改善 ・脂質異常者の減少 ・メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少		* 毎年健診を受けましょう。	
	糖尿病 	・糖尿病有病者の増加の抑制 ・糖尿病治療継続者の割合の増加		* 必要な治療は継続しましょう。	
	歯・口腔の健康 	・歯周病を有する者の割合の減少 ・乳幼児・学齢期のう歯のない児の増加	* 1日3回、歯を磨きましょう。 * 毎年、歯科検診を受けましょう。 * 間食は時間と量を決めましょう。		
生活習慣の改善	栄養食生活 	・適正体重を維持している者の増加 ・適正な量と質の食事をとる者の増加	* 適正体重を理解し、維持しましょう。 * 自分の適量を知り、食べましょう。 * 1日3食食べましょう。 * 毎食野菜を食べましょう。 * 寝る2時間前の食事は控えましょう。 * おやつ・果物の適量を理解しましょう。 * 炭水化物の重ね食べはやめましょう。 * ひとくち食べて、必要ならば調味料をかけるようにしましょう。		
	身体活動・運動 	・日常生活における歩数の増加 ・運動習慣の割合の増加	* 今より1000歩(10分)多く歩きましょう。 * 1日30分、週2回運動しましょう。		
	飲酒 	・妊婦・未成年者の飲酒をなくす ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少	* お酒の害を理解し、やめましょう。	* 1日の適量を理解し、飲みすぎに注意しましょう。(日本酒1合又はビール500ml又は焼酎100mlまで) * 週1~2日は休肝日を設けましょう。	
	喫煙 	・妊婦・未成年者の喫煙をなくす ・成人の喫煙率の減少	* タバコの害を理解し、やめましょう。	* やめたい人は、禁煙支援を活用して、禁煙しましょう。	
	休養 	・睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少	* 早寝早起きをしましょう。 * 規則正しい生活リズムで、睡眠は十分とりましょう。		
こころの健康 	・自殺者の減少	* 仲間や相談相手を見つけてみましょう。 * 周りや相談機関を利用しましょう。 * 自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう。			