

## 4. 健康づくり10分野・7つのスローガン

各分野における中間評価を踏まえた目標の達成と対策を推進していくにあたり、健康づくりの機運を高めることを目的として、一人ひとりの生活習慣改善行動につながるよう、次のとおり健康づくり10分野において、7つのスローガンを設定します。

このスローガンは、加賀市健康づくりキャッチコピーと併せて、平成30年度からの後期5年間において、加賀市保健推進員協議会及び加賀市食生活改善推進協議会の活動における様々な場面で活用するとともに、市においても、ポスターやチラシ等を作成しイベントにおける周知啓発を図り、活用していくこととします。

### I 加賀市健康づくりキャッチフレーズ

**健康は “検診” “運動” “食事” から**

### II 加賀市健康づくり10分野・7つのスローガン

分野	スローガン
①がん ②循環器疾患 ③糖尿病	年に一度の健診で助かる命、助ける命
④歯・口腔の健康	食後のハミガキは健康づくりの第一歩
⑤栄養・食生活	野菜は両手いっぱい三度の食事
⑥身体活動・運動	まず10分。運動を続ける秘訣です！
⑦飲酒	肝臓も週休2日でリラックス
⑧喫煙	吸わない、吸わせない タバコの煙
⑨休養 ⑩こころの健康	話そう 聞こう 一人で悩まない