

とくしま・えがお21

目 標

生活習慣の改善により「生活習慣病の予防」、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」をはかり、市民一人ひとりが健康で心豊かに生活できる社会をめざすことです。

期 間

この計画は、平成22年度(2010年度)を終期とします。
平成17年度
計画推進開始
↓
平成22年度
計画の最終評価

徳島市の課題

肥満の予防
運動不足の解消

↓
課題解決のための
「5つの領域での目標」

5つの領域と生活習慣病予防の目標達成に向けて、市民の皆様と一緒に健康づくりをすすめます。

目 標

栄養・食生活

- 適正体重を維持しましょう。
- 自分の食事の適量を知りましょう。
- 主食、主菜、副菜のバランスのよい食事をとりましょう。

運 動

- 生活の中に「歩く」「からだを動かす」を取り入れましょう。
- 運動を習慣化しましょう。

休養・生きがい

- 自分にあったストレス解消法を見つけましょう。
- 趣味を持ちましょう。

たばこ・アルコール

- たばこの有害性を知り禁煙の努力をしましょう。
- 吸わない人への気配りをしましょう。
- 上手にお酒を飲みましょう。

歯

- 自分の歯を大切にしましょう。
- 口の中を清潔に保ちましょう。

生活習慣病

- 健康診査を受けましょう。
- 体調のセルフチェックをしましょう。

循環器疾患・
糖尿病・がん

ひとりひとりが主役です

今日からはじめる健康づくり

まずは...
自分の生活習慣の現状をチェック!

行動チェック表を
使ってみよう!!



できていないところを見直すために...

行動目標を立ててみよう!

*「今日からできること」をチェックしてみよう。

**生活習慣の改善に向けて
さあ実践!!**

