

健康づくりの7つの領域と市民の目標（取り組み）

栄養・食生活

早寝早起きをして生活リズムを整えます
食事時間を決め、バランスの良い食事を一日3食とります
食事はよく噛んで、ゆっくりと食べます
野菜をたくさん食べます

身体活動・運動

日頃から意識的に身体を動かします
自分にあった運動をします

休養・こころの健康づくり

早寝早起きをして十分な睡眠を確保します
自分自身のストレスの状況を正確に理解します
趣味や旅行などで気分転換を図ります

たばこ

未成年のたばこをすすめません
喫煙の健康への影響に関する正しい知識を得ます
喫煙マナーを守ります

アルコール

未成年にアルコールをすすめません
アルコールの一日の適量を知ります
多量な飲酒の健康への影響を知り、節度ある適度な飲酒をこころがけます

歯の健康

自分にあった歯みがき方法を身につけ、食べたらずくに歯をみがきます
歯の健康を保つ歯科保健習慣を身につけます
歯の健康が全身の健康に及ぼすことを知ります

生活習慣病（糖尿病、循環器病、がん）

食塩や脂肪の取りすぎに注意し、緑黄色野菜を食べます
運動をする習慣を身につけます
喫煙や多量の飲酒の健康への影響に関する正しい知識を得ます
定期的に健康診査を受けます
生活習慣病が進行しないように適切な医療や生活習慣の改善をします