始まります！！

健康うるま21体系図

めざす姿

つくろう　広げよう　健康の力！

健康長寿の実現

1.健康寿命の延伸　2.健康でいきいきと過ごせる人の増加
3.早世の減少

生活習慣病の予防

・脳卒中　・心臓病　・がん　・自殺
・肥満　・内臓脂肪症候群　・関節症　・う歯/歯周病

若い世代からの生活習慣づくり

＊こどもの頃からの望ましい生活習慣づくり（1次予防）がキーポイント

各分野のめざす姿

食・栄養
毎日の食事がおいしく楽しいと感じる

歯
いくつになっても食事を噛んで食べることができる

運動
運動を楽しんでいる

酒
適正飲酒を守り健康に過ごせる

たばこ
たばこの害を受けずに健康に過ごせる

ゆとり
自分に自信を持ち笑顔で過ごす

実践しよう

食・栄養
①栄養バランスよく食事する
②適正体重を維持する

歯
①正しい歯磨きをする
②歯によい食習慣を身につける
③定期的に歯科受診する

運動
①日常生活で意識して身体を動かす
②定期的に運動する習慣をつける

酒
①適正な飲み方をする
（量・時間・休肝日）
②飲酒しない（妊婦、未成年）

たばこ
①喫煙者が禁煙に取り組む
②喫煙しない（妊婦、未成年）
③市内の施設・飲食店・事業所が正しい分煙に取り組む

ゆとり
①親が子どものストレスに対処する
②ストレスに適切に対処する