

ライフステージに応じた健康目標

		目標	胎児(妊婦)	0歳	18歳	20歳	40歳	65歳	75歳	80歳
生活習慣病 生活習慣及び社会環境の改善	がん	がん検診を受け 早期発見・早期 治療に努めよう					検診による早期発見等効果について理解を深める がん予防のための生活について理解を深める	進んでがん検診を受診する		
	循環器	健康管理のため 予防と早期発見 に努めよう					若年期からの健康管理をこころがけよう 検診の習慣をつけよう	定期的に健診を受け、健康管理に役立てよう 高血圧・脂質異常症等の生活習慣病の予防・改善に努めよう		
	糖尿病	健康管理のため 予防と早期発見 に努めよう		子どもの頃から肥満を予防しよう			若年期からの健康管理をこころがけよう 検診の習慣をつけよう	定期的に健診を受け、健康管理に役立てよう 糖尿病等の生活習慣病の予防・改善に努めよう		
	栄養・食生活	健康な食習慣を 身につけよう	低体重出生児の出生を予防しよう	子どもの頃から健康な食生活を身につけよう 3食きちんと食べ、バランスの良い食事をとろう			野菜や果物などの多いバランスのとれた食事を心がけよう 塩分摂取量を見直そう			必要な食事を理解し、摂取しよう
	身体活動・運動	自分に合った運 動習慣を身につ けよう					自分に合った運動を生活に取り入れよう	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防しよ う	歩く機会をふやそう 日常生活内の活動の機会を増やそ う	介護予防事業に参加しよう 体力や年齢にあった健康づくりをしよ う
	飲酒	節度ある飲酒に 努めよう	妊娠中の飲酒をやめよう		未成年の飲酒をやめよう				適量を守って上手にお酒とつきあおう	
	喫煙	禁煙節煙に努め よう	妊娠中の喫煙をやめよう 受動喫煙から妊婦を守ろう	無煙環境を作ろう	未成年の喫煙をやめよう		成人の喫煙率を減少(禁煙にチャレンジ)しよう COPDの理解と予防に努めよう			
	口の健康	おいしく食べよう 楽しく会話しよう		むし歯の予防と早期治療を心がけよう 歯の生え始めから歯磨きに取り組もう	口腔の健康に関する知識を持とう		定期的に歯科検診を受けよう	口腔の状態を知り、健康の維持増進に努めよう	口腔機能の維持・向上に努めよう	
	こころ	自分らしく生きが いをもって生活し よう	お互いに支えあう地域を作ろう	育児不安の解消に努めよう			家族や地域の和を深めよう 睡眠を十分とろう ひとりで悩まず周囲に相談できる環境を作ろう ストレスと上手につきあおう		家庭や地域で役割をもち、生きがいのある生活をしよう 世代を超えた多様な交流ができるようにしよう 孤立を防ぎ、居場所づくりに努めよう	
具体的な取り組み	すこやかに産み育てられる環境づくり					健診体制の整備				
			住民が運動しやすい環境づくり 子育て応援団活動支援 メンタルボランティア育成支援 喫煙が及ぼす影響について知識の普及啓発 町内各学校との連携	うつ病や自殺、ストレスに関する知識の普及啓発	禁煙外来の周知 病院との協力		職場のメンタルヘルス対策の充実	二次予防(介護保険)事業		
	妊婦健康診査 プチママサロン 母子保健推進員活動		乳児健診 すくすく教室 1歳6ヶ月児健診 2歳児歯科健診 キラキラ教室 フッ化物洗口事業		健康相談・健康教育の実施・充実	特定健診 人間ドック 子宮がん検診 日曜日検診	乳がん検診 大腸がん検診 胃がん検診 肺がん検診 肝炎ウイルス検査 うめっこ体操普及活動	介護予防教室 高齢者サロン 健口教室		
						広報活動・情報提供				