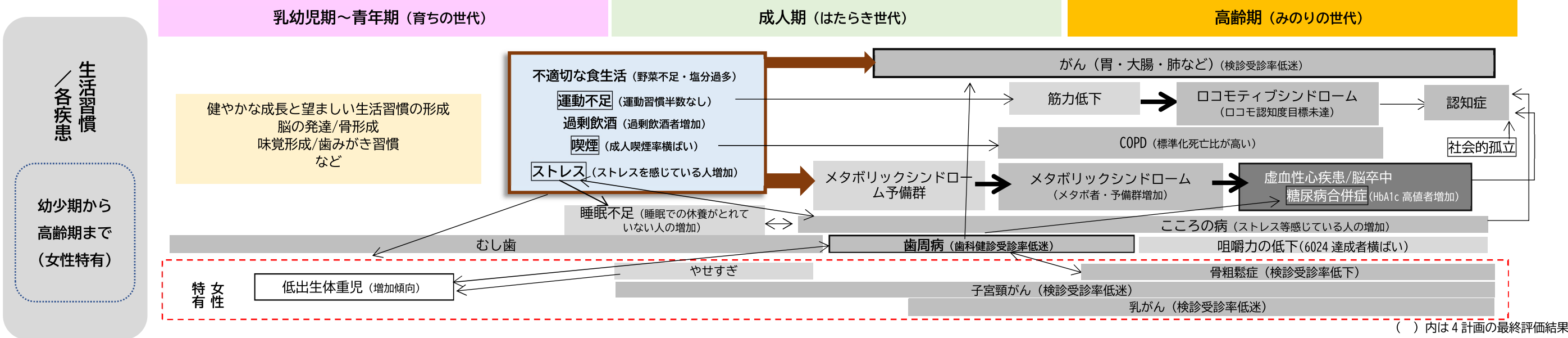


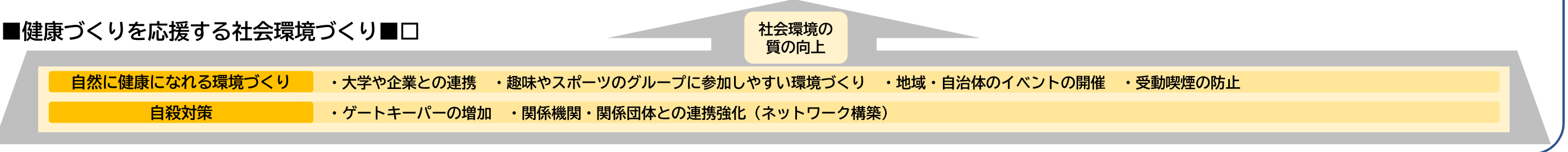
守山市の健康課題



ライフステージ別のみんなの行動目標

分野	乳幼児期～青年期（育ちの世代）	成人期（はたらき世代）	高齢期（みのりの世代）
【食生活】	・ 3食しっかり食べる（毎日朝食を食べる人の増加）	・ 野菜たくさん（一日 350g）、塩分控えめ（男性 7.5g、女性 6.5g）	・ 自分にあった体重を維持する（BMI18.5 以上 25 未満の人の増加）
	・ 食（育）に興味を持つ（食育に関心を持っている人の増加）	・ みんなで楽しく食事（共食する人の増加）	・ 地元の食文化に親しむ（郷土料理・伝統料理を伝えている人の増加）
歯と口腔	・ 食べたら歯みがき（歯肉の有所見率の低下） ・ フッ化物でむし歯予防（むし歯のない人の増加）	・ よくかんで食べる（よく噛んで味わって食べる人の増加） ・ かかりつけの歯科医院で定期受診（定期的に歯科健診を受診する人の増加）	・ 適切なブラッシングを続ける（歯肉に炎症所見を有する人の割合、6024 を達成している人の増加） ・ お口の体操をする（8020 を達成している人の増加）
	・ 楽しめる運動を見つけ、毎日体を動かす	・ 継続して運動を行う（定期的な運動習慣者の増加） ・ プラス 10 分歩く（平均歩数の増加）	・ 日常生活の中で運動量を増やす（ロコモ予防） 1 日 1 回は外出する（ロコモ予防）
身体活動・休息・睡眠	・ 無理せず運動・しっかり休養	・ 困ったときは誰かに相談（相談先のある人の増加）	・ 睡眠時間を確保（睡眠による休養をとれていない人の減少） ・ 自分にあったストレス発散方法を見つける（不安やストレスと感じている人の減少）
	・ 早寝・早起き	・ 禁煙にチャレンジ（喫煙率の減少） ・ 妊娠中は喫煙・飲酒をしない（妊娠中の飲酒喫煙 0%）	・ お酒は適量に（生活習慣病リスクを高める量の飲酒者の減少） ・ せき、たん、息切れは要検診
喫煙・飲酒	・ 20 歳未満は飲酒・喫煙をしない（20 歳未満の飲酒喫煙 0%） ・ 受動喫煙を避ける（受動喫煙の機会を有する人の減少）	・ 禁煙にチャレンジ（喫煙率の減少） ・ 妊娠中は喫煙・飲酒をしない（妊娠中の飲酒喫煙 0%）	・ お酒は適量に（生活習慣病リスクを高める量の飲酒者の減少） ・ せき、たん、息切れは要検診
生活習慣病・重症化予防	・ 乳幼児健診を受ける	・ 定期的ながん検診を受ける（がん検診受診率向上）	・ 1 年に 1 回健（検）診を受ける（健（検）診受診率の向上）
主な活動場所	園・学校・子育て支援関係機関 等	企業・地域 等	地域・高齢者支援関係機関 等

健康づくりを応援する社会環境づくり



健康寿命の延伸（平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加）