

ライフステージ別の取り組み

本計画では、社会全体で健康づくりを支援するヘルスプロモーションの考え方に基づいて施策を推進することとしています。その中で、市民一人一人が生涯を通じた健康づくりに取り組めるよう、年齢に応じて妊娠期から高齢期まで6つのライフステージに分けました。それぞれに定めた目標を設定し、健康づくりを支援してまいりますので、市民の皆さんも積極的な参加をお願いします。

妊娠期(妊婦とその家族)

- ・ 健やかな妊娠期を過ごすため、健康づくりの基礎的な知識を身に付けよう
- ・ 妊娠を機に自分自身の食生活を見直そう
- ・ 適正な体重管理に努めよう



乳幼児期(0～6歳)

- ・ 家族や地域との触れ合いを大切にしよう
- ・ 早寝早起きや朝ごはんの習慣を身に付けよう
- ・ 「おいしい」「楽しい」食を通じて豊かな心を育もう

学童・思春期(7～18歳)

- ・ 規則正しい生活習慣を確立し、自ら考えて行動しよう
- ・ 家族や仲間、地域との関わりの中で、知識や経験を豊かにしよう
- ・ 正しい食事の知識を身に付け、自分で食事を作る力と自信を付けよう



青年期(19～39歳)

- ・ 自分のライフスタイルに合った健康づくりに取り組もう
- ・ 忙しい中でも、食事を大切にしよう
- ・ 健康な生活習慣を身に付けよう

壮年期(40～64歳)

- ・ 心と体の健康づくりに関心と責任を持ち、自分の健康と生活を見つめ直そう
- ・ 健診などで自分の変化を知り、今までの食生活を見直そう
- ・ 地域の担い手として、食を通じた地域づくりを進めよう

高齢期(65歳以上)

- ・ 生きがいを持って健康長寿を目指そう
- ・ 健康で楽しく、心豊かな食生活を送ろう
- ・ 先人の知恵や文化を、広く伝えてつなげよう

健康寿命の延伸のために

近年の医療技術の発達により、日本人の平均寿命は右肩上がりとなつていますが、要介護認定者の増加や支援する者の負担、医療費の増加など、さまざまな課題があります。

南丹市では、皆さんにいつまでも元気にいきいきと暮らしていただけるよう、健康寿命の延伸を目指してまいります。「健康づくり」の施策を推進しながら、市民一人一人の健康意識の向上を図る環境づくりに努めてまいります。

Check!

本計画の概要版を作成しましたので、併せてお読みください。

※概要版は、広報なんたん4・5月号と併せて全戸配布するとともに、市ホームページにも掲載します。