

地域の交流を広げて **絆** を深める

主観的健康度

- 食事がおいしく食べられる
- お酒がおいしく飲める
- 家族や仲間と楽しく過ごせる
- 生きがいがあり趣味などを楽しむ
- 働くことの喜びを感じる
- こころと体がゆったりできる

客観的健康度

- 肥満を減らす
- 生活習慣病を減らす
- 早世（65歳未満の死亡）を減らす
- 若年者のがんによる死亡を減らす
- 自殺を減らす
- 健康寿命を伸ばす

健康づくりの目標

アクションプラン
おおさき
ウォーキング大作戦

アクションプラン
おおさき
ふれあいクッキング

アクションプラン
おおさき
歯っぴー

7つの領域における生活習慣の目標

1 栄養・食生活

- ①野菜をたくさん食べる
- ②間食を控える
- ③腹八分にする



2 身体活動・運動

- ①なるべく歩く
- ②自分にあった運動を習慣化する

3 休養・こころの健康づくり

- ①ストレスと上手に付き合う
- ②朝気持ちよく目覚める
- ③生きがいや趣味を持つ

4 歯の健康

- ①お口の手入れがきちんとできる
- ②歯の検診や相談等の機会を利用する
- ③よくかんで食べる

5 生活習慣病

- ①健(検)診を受ける
- ②異常があった場合は早めに医療機関を受診する
- ③健(検)診結果を基に自分の生活習慣を見直し改善する

6 たばこ

- ①たばこの本数を減らし禁煙する
- ②分煙をする
- ③未成年者の喫煙をなくす

7 アルコール

- ①休肝日をつくる
- ②おかずを食べながら飲む
- ③未成年者の飲酒をなくす

