

市民みんなで
取り組む

行動目標

ふんごおおの健康づくり10か条

目標が達成できているか、チェックしてみましょう! 

第1条

❖ 朝ごはんを食べよう



第2条

❖ 塩分を控えよう



第3条

❖ 3食に野菜を食べよう



第4条

❖ 自分にあった運動を
生活に取り入れよう



第5条

❖ ストレスと
上手に付き合おう



第6条

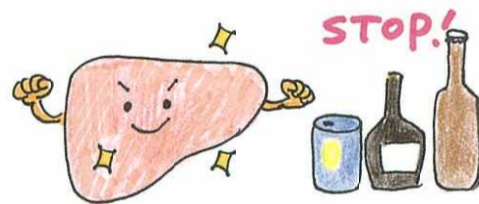
❖ ひとりで悩まず相談しよう

第7条

❖ 禁煙に取り組もう

第8条

❖ 休肝日を増やそう



第9条

❖ 年1回は歯の健診を受けよう



第10条

❖ 年1回は健康診断を受けよう

あ なたの けんこう あ なた じしんで

ご家庭の見やすいところに、はってください!!

あけあじ健康21

第2次豊後大野市健康づくり計画

健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好である状態をいいます。(世界保健機関:WHO憲章)

豊後大野市では、「市民の主体的な健康づくりや生活習慣病などの予防対策、健康管理を重視し、生涯にわたり健康で豊かな人生を送ることができるまち」を推進していくため、今回、第2次豊後大野市健康づくり計画「あけあじ健康21」を、平成26年3月に策定しました。

計画の期間

(計画を推進する期間です)

平成26年度から平成35年度までの10年間。

計画の基本理念

(計画が目指している姿です)

笑顔とやさしさにあふれた元気な豊後大野市

計画の基本的な方向性

(基本理念に向かっていくうえでの方向性です)

- 1 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 2 生涯を通じた健康づくり
- 3 地域全体で行う健康づくり

健康づくり7つの柱

(方向性に基づいて計画を推進していくための大きな目標です)

- 1 バランスのとれた食生活・食習慣の実現
- 2 生活における身体活動量の増加
- 3 休養・こころの健康の確保
- 4 禁煙と効果的な分煙の促進
- 5 適正な飲酒習慣の実現
- 6 歯と口の健康づくりの促進
- 7 定期的な健康チェックと自己管理

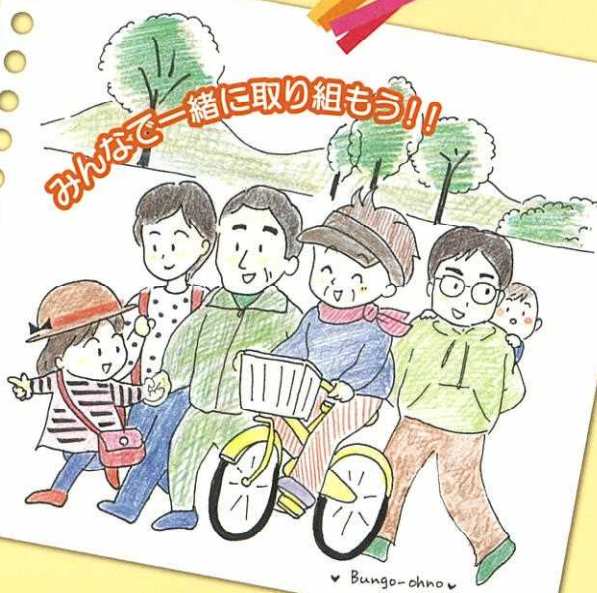


市民みんなで取り組む行動目標として

ぶんごおおの健康づくり10か条 を掲げました。

「あけあじ」って何?

あなたの、けんこう(健康)、あなた、じしんで(自身で)の頭文字からとった造語です。
豊後大野市が健康づくりを推進していく上でのキャッチフレーズとして使用しています。



あなたのけんこう あなたじしんで

●計画の基本的な方向性(詳細を説明します)

① 生活習慣病の発症予防と重症化予防

要介護状態の原因になりやすい脳血管疾患、糖尿病等は食生活や運動習慣等の生活習慣がその発症に大きく影響しています。第2次計画では、疾病に対する早期発見・早期治療にとどまらず、市民一人ひとりの生活習慣の向上と改善を通じて生活習慣病の発症予防を推進します。

また、疾病の早期発見と早期治療につなげるため健診体制を充実するとともに、生活習慣の改善指導など、重症化予防に向けた取り組みを医療機関などと連携を図りながら推進します。

② 生涯を通じた健康づくり

健康は市民がいきいきと、豊かで充実した生活を送るための基本的な条件です。幼少期から食生活や運動など、望ましい生活習慣を身につけ、自分の健康は自らがづくり、守るという考え方のもとに、生涯を通じた健康づくりを支援していきます。

また、健康的な生活習慣の形成や健康課題は加齢とともに変化していきます。生涯をライフステージに区分し、それぞれのライフステージに応じた健康目標を示し、健康づくりにつなげていきます。

③ 地域全体で行う健康づくり

健康づくりは、市民一人ひとりが正しい知識をもち、自らがその必要性を認識し、健康的な生活習慣を実践することにより効果をあげることができます。そのためには、地域全体で健康づくりの輪を広げ、支え合う環境づくりが必要です。

今後、更に健康づくりを推進するために、市民、地域、関係団体、行政等が協力し、地域における市民の自主的な健康づくり活動を推進します。

「健康づくり」に関するお問い合わせ

市民生活課 健康推進室

☎0974-22-1001

支所 総務市民係

【清川支所】 ☎0974-35-2111

【緒方支所】 ☎0974-42-2111

【朝地支所】 ☎0974-72-1111

【大野支所】 ☎0974-34-2301

【千歳支所】 ☎0974-37-2111

【犬飼支所】 ☎097-578-1111

