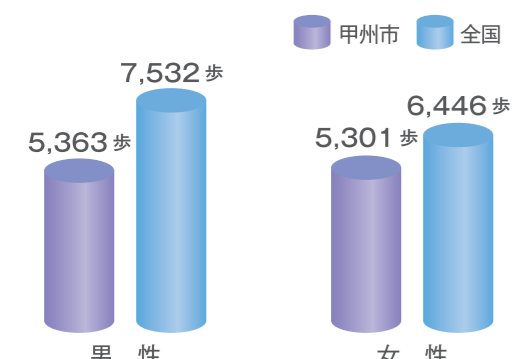


重点目標 1 まめにからだを動かす



全国に比べて1日の平均歩数が少ないという結果が出ています。

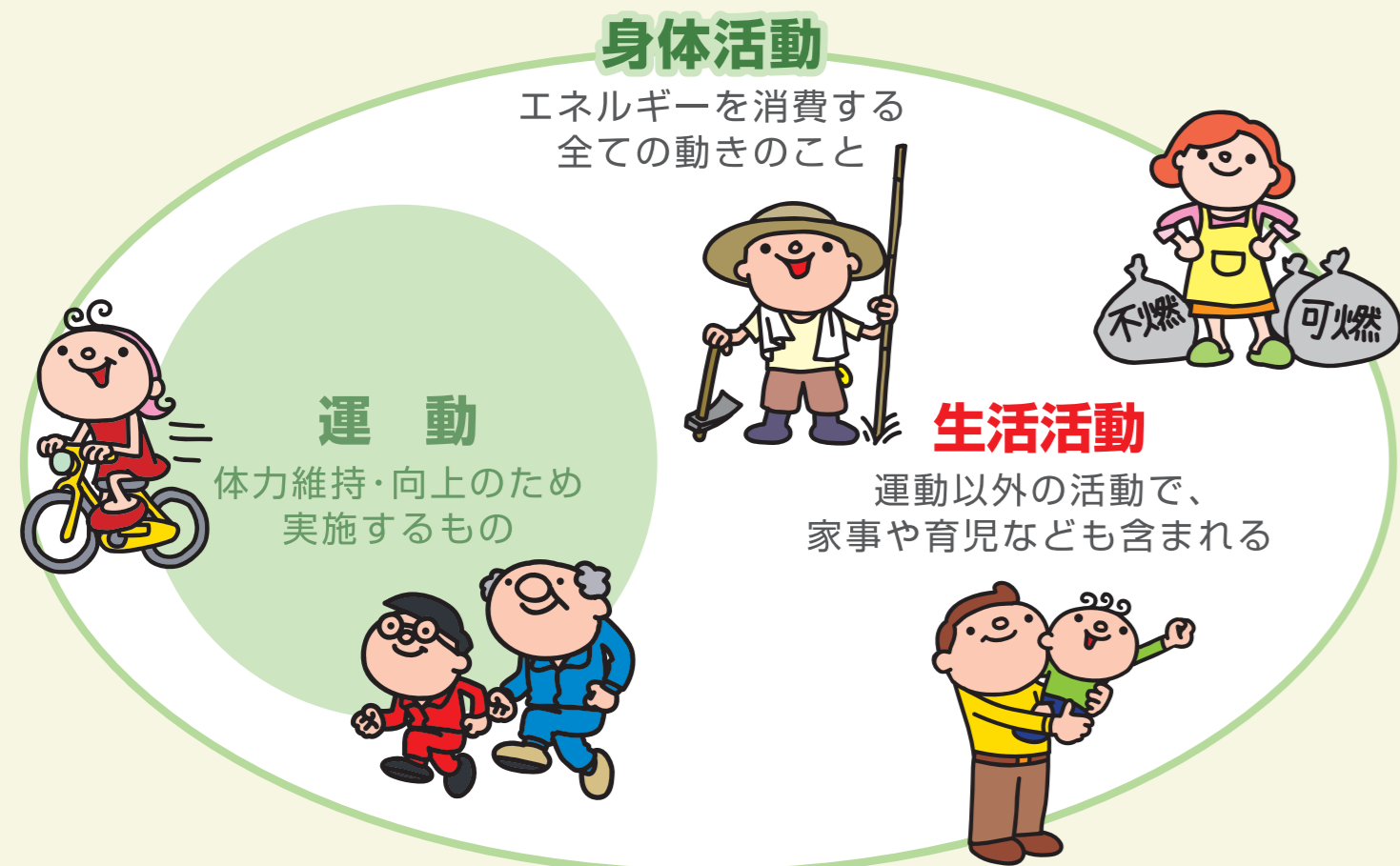


歩かない、からだを使わないことからくる運動不足が生活習慣病を引きおこす要因となっています。



日常生活の中で、意識して活動的にからだを動かしましょう。

身体活動には運動と生活活動があります。



小児期

0歳～14歳

青年期

15歳～39歳

壮年期

40歳～64歳

高齢期

65歳以上

目標	市民一人ひとりができること	甲州市ができること
からだを動かすことを好きになる ◆ 外で元気に遊ぶ ◆ 運動の楽しさを知る	<ul style="list-style-type: none"> 子どもと遊ぶ時間をつくる 子どもが家の手伝いをする 家族でテレビ、ゲーム、パソコン、携帯電話の使い方を決める 地域みんなで子どもたちを見守る 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの発達に応じた運動の必要性について啓発する からだを動かして遊ぶことの楽しさを伝える人材や機会を増やす 安心して外遊びができるように、地域で子どもを見守る体制づくりを行う 親子で参加できる機会をつくる
運動を継続する ◆ 生活の中で運動を楽しむ機会を持つ	<ul style="list-style-type: none"> 仲間づくりから始める 仕事や生活の中でまめにからだを動かす 健康診断や体力測定などを受けて、自分の健康状態を知る 健康に関する情報を得る 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の健康管理の大切さについて啓発する 運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民にわかりやすく伝える からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する
日常生活の中でまめにからだを動かす ◆ 日常生活でからだを動かす工夫をする ◆ ウォーキングなどの運動をする機会や仲間を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中でまめに動く 自分の体調に合わせた運動をする 仲間をつかってウォーキングなどの運動を楽しむ 楽しんで地域のイベントや行事に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ウォーキング指導者を養成する 運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民にわかりやすく伝える からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する 運動の必要性を啓発する(運動推進のマークなどを検討する) ウォーキングコースづくり・コース情報の整備をする
積極的にからだを動かす ◆ 積極的に外出する ◆ 楽しんで社会参加をする	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に外出する 仲間をつくる 老人クラブや地域の行事に積極的に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> 集える場所や機会をつくる 介護予防の啓発を行う 運動の情報(教室・イベント・施設)などを市民にわかりやすく伝える からだを動かすことを楽しむ仲間づくりを支援する 運動の必要性を啓発する(運動推進のマークなどを検討する) ウォーキングコースづくり・コース情報の整備をする

重点目標 2 おいしく食べる



小児期

0歳～14歳

青年期

15歳～39歳

壮年期

40歳～64歳

高齢期

65歳以上

目標	市民一人ひとりができること	甲州市ができること
食習慣の基礎をつくる ◆ 朝ごはんを食べる ◆ 野菜をおいしく食べる ◆ 食事の手伝いをする	<ul style="list-style-type: none"> 家族みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」を心がける テレビを消して、家族みんなで楽しく食事をする 畑やプランターで野菜づくりをし、作った野菜で料理づくりをする 	<ul style="list-style-type: none"> 畑やプランターで栽培した野菜を利用した料理づくりを推進する 市民と共催する料理づくり出前講座を開催する 「塩山式手ばかり」出前講座を開催する
自立した食生活を送る ◆ 朝ごはんを食べる ◆ 毎日野菜をおいしく料理し、食べる ◆ 「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる	<ul style="list-style-type: none"> 生活スタイルを見直し、朝ごはんを食べよう心がける 「塩山式手ばかり」を学習し、自分のからだにあった適量を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 食育の講座を開催する 食に関する情報(教室・イベント)を市民にわかりやすく伝える 市民と共催する料理づくり出前講座を開催する
充実した食生活を送る ◆ 食生活リズムを見直す ◆ 「塩山式手ばかり」を活用し、バランスよく食べる ◆ 食を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状況を目安に食生活を振り返る 野菜を使った料理などを、仲間や地域の集まりのときに情報交換する 食育の講座等に積極的に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> 食育の講座を開催する 食に関する情報(教室・イベント)を市民にわかりやすく伝える 市民と共催する料理づくり出前講座を開催する
豊かな食生活を送る ◆ 食生活リズムを見直す ◆ バランスよく食べる ◆ みんなで交流し、おいしく食べる	<ul style="list-style-type: none"> 食事をバランスよく食べる みんなで楽しく交流しながら食事をする 野菜料理や郷土料理の作り方を、地域の若い世代に伝えていく 	<ul style="list-style-type: none"> 地域に気軽に集まってお茶が飲めるような場を設ける 市民と共催する料理づくり出前講座を開催する 食事のバランスについて啓発する

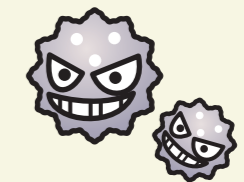
重点目標 3 人のつながりを大切にする



目標	市民一人ひとりができること	甲州市ができること
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 親と子どもの愛着を基盤に人のつながりの大切さを知る ◆ なんでも相談できる人がいる ◆ 誘い合って交流の場に参加する ◆ 積極的に外出する ◆ 互いに声を掛け合う 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 家族を大切に ◆ 思いやりのある行動をとる ◆ 1人で悩まず相談をする ◆ 互いに声をかけあう ◆ 地域の役割を担う 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 相談窓口を充実させる ◆ 集える場所や交流の機会をつくる ◆ 人のつながりの大切さについて啓発する

目標 4 がん対策

◆ がんについて理解して、がん検診を受診する



目標 5 心の健康

◆ ストレスの解消ができる ◆ 精神疾患に対する理解を深める



目標 6 タバコ・酒

◆ 喫煙の害を十分に理解して、喫煙による健康被害をなくす
◆ 飲酒に対して正しい理解と行動をとる



目標 7 歯の健康

◆ 生涯自分の歯でおいしく食べられる



目標 8 感染症対策

◆ 予防接種を受ける ◆ 感染症を理解して、感染の拡大防止をする



目標 9 その他

◆ 医療体制・安全・子育て対策・障害者支援について整備をしていく

