

市民・地域(職場)・行政それぞれの取り組み (抜粋)

重点課題	一人ひとりができること	地域(職場)のできること	行政の取り組み
健康的な食習慣づくり	<p>安心できる食生活 家族で食卓について関心をもちましょう 食品の表示や情報に関心をもちましょう</p> <p>ふれあいのある食卓づくり 家族そろって食事をする日を決めましょう 朝食を家族そろって食べましょう 子どもに正しい食生活を伝えましょう</p> <p>基本的な食習慣づくり 1日3回はバランスを考えた食事をしましょう 塩分のとりすぎに注意し、うす味に慣れましょう ジュースや清涼飲料水はひかえめにしましょう 地元の野菜や魚を積極的に摂りましょう</p>	<p>地域で「食生活についての学習会」をしましょう 地域の食生活改善推進員とともに学習をしましょう 学習会などには近所で声をかけあって参加をしましょう 家族みんなで食事をする「家族の日」を地域で設定しましょう</p>	<p>地域での学習会に協力します 栄養士、保健婦などによる健康教育を充実します 食品の安全性について正確な情報を早く提供していくためのシステムづくりをします 食品の安全性についての地域リーダーを育成します 保育園、幼稚園、学校で健康教育を実施します 保護者へ健康教育を実施します 職場での健康教育を推進します 男性の健康教育を充実(男性の料理教室など)します</p>
こころの健康づくり	<p>ふれあいづくり まず、自分からあいさつしましょう 夫婦・親子・家族で話す時間をつくりましょう</p> <p>ゆとりづくり 心休まる家庭になるよう意識しましょう 何か趣味をもつように努めましょう 自分にあったストレスの解消法をみつけましょう</p> <p>仲間づくり 子どもはなるべく戸外で遊ばせましょう こころの健康についての学習会にはすすんで参加しましょう 地域の行事やボランティア活動などにすすんで参加しましょう</p>	<p>異世代の交流ができる行事を増やしましょう 近所で安否確認ができる雰囲気づくりをしましょう 地域で声を掛け合える雰囲気づくりをしましょう 地域の行事には近所で声をかけあって参加しましょう (職場のできること) こころの研修会を実施しましょう こころの相談窓口を充実させましょう リフレッシュできる場の設置、事業を実施しましょう</p>	<p>学校や地域での行事に地域の講師を活用します(特に高齢者の活用) 閉じこもりや不登校などについての学習の場を充実します こころの相談窓口を充実します ストレス解消法の研修を実施します アルコールや薬物依存の学習の場を充実します 安心してのびのびと遊べる環境整備に努めます</p>
喫煙防止からの健康づくり	<p>未成年者の喫煙防止 子どもの前ではタバコを吸わないようにしましょう 親もたばこの害について学習をしましょう 未成年者の喫煙をみたら注意しましょう 家族でタバコについて話し合いましょう</p> <p>禁煙支援 禁煙希望者に対して家族で支援しましょう たばこの害や禁煙方法について学習しましょう 妊産婦の喫煙を積極的に注意しましょう</p> <p>非喫煙者の保護 家庭内でも喫煙場所を決めましょう アンケートや意見箱などを利用して禁煙場所を増やす運動をしましょう 喫煙場所を守り、歩きたばこはやめましょう</p>	<p>未成年者の喫煙をみんなで注意しましょう 地域でタバコについての学習の機会をつくりましょう 地域の会議では禁煙にしましょう (職場のできること) 職場で喫煙防止教育を実施しましょう 職場の禁煙化、分煙化の推進をしましょう 自動販売機の設置について検討(場所、時間など)しましょう タバコについての学習の機会をつくりましょう</p>	<p>喫煙防止教育の充実を図ります 会議の禁煙化を推進します 公共場所の禁煙化を推進します 禁煙希望者および家族への支援を充実します 喫煙防止についての啓発活動を充実します 妊産婦への禁煙指導を充実します</p>
運動習慣づくり	<p>2~3階には、歩いて上がりましょう なるべく車は使用せず、徒歩や自転車を利用しましょう 月に1~2回は自然の中で過ごしましょう 地域でのイベントにすすんで参加しましょう 子どもたちが戸外で活動ができるようにしましょう</p>	<p>運動を取り入れた参加しやすい行事を実施しましょう 運動に関する学習会を開催しましょう 地域行事に声をかけあって気軽に参加できる雰囲気づくりをしましょう</p>	<p>各事業や利用できる施設の情報提供を充実します 運動の効用についての啓発を行います 運動グループの自主活動を支援します 運動指導員などによる指導を推進します</p>
歯の健康づくり	<p>定期的に歯の健診を受けましょう 歯の学習会や相談会にすすんで参加しましょう 家族で食後の歯磨き習慣をつくりましょう 子どものおやつを工夫しましょう</p>	<p>地域で歯についての学習会をしましょう 祖父母を対象に、孫の歯についての学習会をしましょう</p>	<p>歯科保健に関する教育を、各年齢層で実施します 成人歯科健診をすべての年齢層で実施します 保育園、幼稚園、小学校での教育を徹底します 保育園、幼稚園でのフッ素洗口を全園で実施します 歯科医師などとの連携を図ります</p>