



心配な20~30歳代



	妊婦・乳幼児とその保護者	小・中学生とその保護者	高校生とその保護者	20~30歳代	40~50歳代	60歳以上
目指す姿	愛情いっぱい 基本的な生活習慣の基礎を身につけよう	自分を大切に 基本的な生活習慣を学び実践しよう	自分も友人も家族も大切に 自立に向けた健康的な生活を送る力を身につけよう	楽しい人生のために 健康を意識した生活を送ろう (早く気づいて20歳代)	お互いを大切に 体と心の状態をチェックし、健康的な生活を習慣づけよう (まだまだ間に合う40、50歳代)	家族・仲間、地域と共に 健康習慣を維持し、次世代へ生活習慣の基礎を伝えよう
食べよう部会	栄養・食育 早寝早起き朝ごはん！ 朝食を食べている子ども 約9割(年齢があがるほど、食べなくなる) 栄養バランスを考え実践している妊婦 約3割		朝ごはんを食べよう	主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう 20歳代は毎日朝食を食べている人は6~7割、野菜の摂取量も少ない。バランスのとれた食事を実践している人も2~3割		家族や仲間と一緒に食事を楽しもう 朝食を食べている人 約9割
	健康 虫歯にならないための生活習慣 3歳児のむし歯 約2割(国・県より低い)	1日3回歯をみがこう 中学生のむし歯 約6割(国・県より高くなる)			歯科検診を定期的に行こう 40~50歳代男性で毎日朝食を食べている人は7割。1日の野菜摂取量も、全世代の中で最も少ない。 歯科検診を受けている人 約5割	
動こう部会	身体活動・運動 家族や友人と楽しく体を動かそう	友人等と運動を楽しもう スポーツをしている男子6割 女子3割		生活の中で意識して体を動かそう 20~40歳代女性で、運動習慣がある人は1割以下	体力チェック・ロコモチェックをして、自分の体の状態を知ろう 女性は40歳代、男性は50歳代で2割がロコモチェックに該当 60歳代になると、運動する人が増加	家族や仲間と楽しく体を動かそう
	健康管理 ケンシンの大切さについて学ぼう 乳幼児健診受診率約95%以上 妊婦健診受診率ほぼ100%		学校の健診 受診率ほぼ100%	体重測定等やケンシンを受けて、自分の体の状態を知ろう 健診受診率 20歳代は30~40%	定期的にケンシンを受けて、生活を改善しよう 家族や友人にケンシンの大切さを伝えよう 60歳代は健診受診率が低下 がん検診受診率(県内13市中) 肺がん12位、大腸がん13位	
守ろう部会	喫煙 子どもをたばこの害から守ろう 乳幼児期の親の喫煙 父親:4~5割、母親:約1割	たばこの害について学び、喫煙の誘いを断わる方法を身につけよう たばこの害を知っている子どもは成長と共に増加するが、「将来たばこを吸いたくない」と思う子どもは、成長と共に減少		たばこを吸わないようにしましょう 喫煙者の割合	周りの人にたばこの害や禁煙の大切さを伝えよう 禁煙をしよう 男性は県内で1番高い(ワースト1位)、女性は4番目に高い	
	こころの健康 子どもの声に耳を傾けよう 言葉で愛情を伝えよう 困った時は身近な大人に相談しよう 相談できる人や場所を持つよう		困った時に相談できる人がいない中高生 男子3割、女子2割	自分にあったストレス対応方法を見つけよう 働く世代でストレスがある人 7~8割	自分の心の状態をチェックしよう 40~50歳代男性は、相談できる人がいない割合が他の世代より高い 相談できる窓口を知っている人は約4割以下	日頃から周りの人とコミュニケーションをとろう
働きかけ部会	各団体が20~30歳代には	子どもの親でもある 子どもに関わる団体(母推、園や学校、PTA等)	子どもの親でもある 子どもに関わる団体(母推、園や学校、PTA等)	企業にとっては、従業員であり、その配偶者である 企業、医師会、薬剤師会等	日頃の活動で出会う地域の人たち 地域の団体(自治会、民生委員、老人クラブ、社協、食推等)	日頃の付き合い、地区の活動で出会った人に、健康習慣を維持する事を伝えていける！
	つながり	子どもを通じて、保護者の健康について、伝えることができる！	子どもを通じて、保護者の健康について、伝えることができる！	企業が従業員へ、産業医が従業員へ、従業員同士のコミュニケーションの中で、伝えていける！	企業が従業員へ、産業医が従業員へ、従業員同士のコミュニケーションの中で、伝えていける！	企業が従業員へ、産業医が従業員へ、従業員同士のコミュニケーションの中で、伝えていける！