

		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	世代ごと	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 健康に関して実践力を身につけよう (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
		“早寝早起き朝ごはん”を身につけよう		朝ごはんを食べることを実践しよう	主食・主菜・副菜のそろった食事をしよう		
食べよう部会	栄養・食育	“食”に関心を持ち、家族で食事を楽しもう	家族や仲間と共食し、食事の楽しみや大切さを親から子へと伝えよう	【朝食摂取率】全世代の中で男性は20歳代男性、女性は30歳代が最も低い。 【朝食摂取率】全世代の中で男性は20歳代男性、女性は30歳代が最も低い。 【主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上している人】20歳代男性、妊婦、30～60歳代女性で減少 一番低いのは男性は20歳代、女性は30歳代で 15～16%割程度			家族や仲間と一緒に食事を楽しもう
	歯と口の健康	歯科検診を定期的に受け、虫歯にならないための生活習慣を身につけよう 妊婦の歯科検診受診率が減少 (47.0%が34.7%に減少)	歯と口の健康に関心を持ち、歯科検診を定期的に受けよう		【共食】 ほぼすべての世代で減少 特に、30歳代男性が大幅に減少 【歯科検診受診率】20歳代男女、30～40歳代男性で減少 歯科検診を受けている人 約半数のみで 横ばい		
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		生活の中で意識して体を動かそう 1日30分、軽く汗をかく運動を、週に2回は取り入れよう			【生活の中で意識して体を動かしている人】 ほぼすべての世代の男女で減少 【運動習慣がある人】 男性はほぼすべての世代で減少 女性は50歳代で減少
	健康管理	自分の体を知り、健康について関心を持とう		自分の健康に関心を持ち、健診を受けよう	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 【健診受診率】 健診の機会が減る20歳代、30歳代や60歳代で減少 市がん検診受診率(県内19市町中) 胃がん17位、肺がん18位、大腸がん19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率が高い 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小学生 やや減少 将来たばこを吸いたいと思う小学生 1割程度いる	たばこを吸わないようにしよう	禁煙をしよう 周りの人にタバコの害や禁煙の大切さを伝えよう 喫煙率が若い世代ほど高い 20歳～30歳代男性 4～5割 女性 1～2割		
	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	自分にあったストレス対応方法を見つけよう		日頃から周りの人とコミュニケーションをとろう	
楽しもう部会	こころの健康	自分の心の状態を知ろう 相談できる人や場所を持とう		【自分なりのストレス解消方法を持っている人】 20～30歳代男性、40歳代女性は減少 全世代で30～40歳代女性が低く 6割		悩みを抱えている人に“気づき” “声かけ”をしよう	
		【困った時の相談場所を知っている母親】 乳児の母親は減少 【主体的に育児に関わっていると思う父親】 乳児の父親で減少	【感情的に叩く、怒鳴ると答えた母親の割合】 乳幼児の親で年齢が上がるにつれ、増加 3歳児の親「叩く」1割弱「怒鳴る」3割	【睡眠による休養が十分に取れている人】 40～50歳代で減少し、約5割		【防府市の自殺者】 60歳以上の高齢世代が半数を占める	

つながり

あいさつをしよう

声をかけあおう

世代を超えて交流しよう

