

# 田辺市健康づくり計画

# 元気たなべ 2013



じつげん  
みんなの  
げんき



🌸🌸 みんなで健康づくり、みんなで健康の花を咲かせましょう 🌸🌸

「元気たなべ」は、「豊かな人生」この願いの実現のため、子どもから高齢者まで生涯にわたった健康づくりに取り組みます。本計画は、下記の6つの施策から構成されています。

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| ① 栄養・食生活           | ② 運動・身体活動 |
| ③ こころの健康づくり(休養・笑い) | ④ たばこ     |
| ⑤ むし歯予防・歯周病予防      | ⑥ 生活習慣病予防 |

健康づくりの主役は、市民の皆さまの一人ひとりです。

～お問い合わせ先～

\* 田辺市役所(田辺市民総合センター内) 健康増進課 ☎0739-26-4901 FAX0739-26-4911  
 \* 龍神行政局 住民福祉課 ☎0739-78-0820 FAX0739-78-2141  
 \* 中辺路行政局 住民福祉課 ☎0739-64-0502 FAX0739-64-1752  
 \* 大塔行政局 住民福祉課 ☎0739-48-0301(代表) FAX0739-49-0359  
 \* 本宮行政局 住民福祉課 ☎0735-42-0004 FAX0735-42-0087  
 \* 田辺市ホームページ内 URL: [http://www.city.tanabe.lg.jp/kenkou/genki\\_tanabe.html](http://www.city.tanabe.lg.jp/kenkou/genki_tanabe.html)  
 田辺市健康づくり計画「元気たなべ 2013」をご参照ください。



# 栄養・食生活

## 基本目標

- ◎安全、安心、栄養バランスの良い食事を、人と楽しく食べることができる。
- ◎食は命の源であるという意識を持ち、自分の生活や地域社会を大切にすることができる。

## 適正な量と質の食習慣

- 適正な量と質の食事をする人を増やします。
- 子どもの頃から良い食習慣を身に付ける人を増やします。
- 生活習慣病予防の知識の普及啓発を図ります。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らします。



生涯学習フェスティバル 食育パネルシアター



おやこ食育教室

# 運動・身体活動

## 基本目標

- ◎日常生活の中に運動を取り入れることで、体力の維持増進、老化を予防し、生活の質を向上させる。

## 運動で心も体も健康に

- ウォーキングする人を増やします。
- 運動習慣者を増やします。
- 日常的に体を動かすことを意識している人を増やします。
- 地域で健康づくり等を目的にした活動をしている人を増やします。



速歩き健康塾 フォローアップ教室



速歩き健康塾 室内運動教室

# こころの健康づくり(休養・笑い)

## 基本目標

- ◎不満・悩み・ストレスに、うまく対処できる。
- ◎積極的に人とかかわる意欲をもてる。
- ◎毎日の生活に「笑い」を取り入れる。
- ◎十分な睡眠で、こころと体を回復させる。

## はぐくもう 元気なこころ 笑顔から

- ストレス等に対処できる人を増やします。
- 地域とのつながりを持っている人を増やします。
- 各種相談窓口の周知を図ります。
- よい眠りについての知識を普及し、快適な睡眠を確保できる人を増やします。

笑いの講演会



こころいきいき講座

# たばこ

## 基本目標

- ◎たばこが健康に及ぼす悪影響について、正しい説明ができる。
- ◎人からたばこを勧められても断ることができる。
- ◎公共の場所での禁煙化が定着する。

## 分煙は 大事な人を 守ります

- 正しい知識を普及します。
- たばこをやめやすい環境をつくります。  
(禁煙支援)
- 未成年者・妊婦の喫煙をなくします。
- 分煙行動のとれない喫煙者をなくします。(受動喫煙の防止)

防煙教室



# むし歯予防・歯周病予防

## 基本目標

◎健康な歯と歯ぐきで、楽しく食事ができる。

**歯みがきは  
すてきな笑顔の  
第一歩**

生涯学習フェスティバル ブラッシング指導



### 【むし歯予防】

- 歯質を強化します。
- 正しい歯口清掃の習慣を身に付けている幼児・学童を増やします。
- 甘味食品の摂取回数を減らします。

### 【歯周病予防】

- 定期的な歯科検診の受診率の向上、歯周病に関する知識の普及・啓発を図ります。
- 8020 運動を推進・啓発します。



生涯学習フェスティバル フッ化物塗布

# 生活習慣病予防

## 基本目標

◎生活習慣を見直し、健康を維持増進することができる。

**検診を  
受けて始める  
健康づくり**

- 健康寿命の延伸を図ります。
- 特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上を図ります。
- 生活習慣病発症予防及び重症化予防を図ります。
- がん検診受診率の向上を図ります。



特定保健指導



生涯学習フェスティバル 大腸がんクイズラリー