資料２－２

施策の体系（タタキ台案）

〈将来像〉

「生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち♡なかい」

〈基本方針〉

- 健康寿命の延伸
- 生涯をつうじた健康づくり
- 健全な食生活の促進
- 健康・食による地域づくり

〈基本施策〉〈主な事業（例）〉

１　運動・身体活動の促進　【身体】
- １－１　体力の見える化事業（現行計画：おとなの体力ｕｐ事業）
- １－２　「みんなでラジオ体操しませんか？」
- １－３　なかい体操サポーター養成講座
- １－４　ウォーキング事業（現行計画：働き盛りのウォーキングのすすめ）

２　ストレス等の解消・休養　【心】
- ２－１　こころの健康づくり　健康相談・啓発（現行計画：働く世代のこころの～）
- ２－２　育児相談（現行計画：『わきあいひろば』の利用促進、活用）
- ２－３

３　食育の推進　【食】
- ３－１　親子クッキング（レシピ集配布）
- ３－２　かんたん・やさしいクッキング（電子レンジ、炊飯器等使用含む）
- ３－３　減塩を意識して健康づくり

４　生活習慣病への対策　【習慣】
- ４－１　禁煙応援事業（現行計画：禁煙応援作戦）
- ４－２　体力の見える化事業（現行計画：おとなの体力ｕｐ事業）
- ４－３　ウォーキング事業（現行計画：働き盛りのウォーキングのすすめ）
- ４－４　栄養バランスを考えた食事のとり方チラシ配布

５　がん等疾病への対策　【疾病】
- ５－１　禁煙応援事業（現行計画：禁煙応援作戦）
- ５－２　健診を受けてポイントゲット！
- ５－３

６　健診・相談の充実　【予防】
- ６－１　受動喫煙防止への普及啓発
- ６－２　健診を受けてポイントゲット！
- ６－３

７　身近な活動の促進　【地域】
- ７－１　育児相談（現行計画：『わきあいひろば』の利用促進、活用）
- ７－２　シニア（ライフ）入門事業（現行計画：『シニア入門～～』）
- ７－３

８　＋α　【●●】
- ８－１
- ８－２
- ８－３

〈実現化方策〉

- 情報の受発信・共有
- 地域資源の活用
- 仲間づくり