

## 中井町健康増進・食育推進計画(第2期)

### 生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち🍃なかい 目標達成チャート

管理型（公的機関が私的な個人の健康状態を管理していくようなあり方）に陥りがちな計画を、エンパワー

自分に合った運動を習慣的に取り入れます	楽しみながら体を動かすことを継続します	1時間に1回は立ち上がるように意識します	ストレスとうまく付き合います	自分に合ったストレス解消法を見つけます	ポジティブに受け止めるようにします	早起きして毎朝朝食を食べます	野菜を摂る量を増やします	主食・主菜・副菜をそろえて食べます
エレベーターやエスカレーターの利用を控えます	運動・身体活動	積極的に外出して人と交流するように努めます	十分な睡眠・休養をとります	こころ	つらいときは休みます	塩分を減らすために薄味を心がけます	栄養・食生活	野菜は地モノを優先して購入します
健康マイレージに挑戦し健康づくりに取り組みます	1日プラス10分からだを動かす取り組みを実践します	徒歩や自転車で移動する機会を増やします	一人で考えずに相談するようにします	家族や友人、同僚などのこころの健康に気を配ります	こころの健康に関する正しい知識を身につけます	いろんな食材を使った料理をします	買い過ぎ、作り過ぎに気をつけます	家族揃っての食事を心がけます
おはようございます!のあいさつで1日を始めます	子どもたちの見守り活動に参加します	挨拶には笑顔で返すことを心掛けます	運動・身体活動	こころ	栄養・食生活	1年に1回は歯の検診を受けます	かかりつけの歯科医をもちます	毎食後、歯磨きをします
身近な人と健康づくりについて情報交換します	コミュニケーション	回覧板は直接手渡しします	コミュニケーション	生涯健康でいきいきと暮らせる里都まち🍃なかい	歯・口腔	早めに治療を受けます	歯・口腔	ひと口30回噛むように心がけます
SNSを使って日常の些細な出来事を伝えます	犬の散歩を兼ねてわんわんパトロールします	町内に暮らす外国人との接点をつくれます	地域資源	健康診断がん検診保健指導	たばこアルコール	歯と口のケアの正しい知識を習得します	フッ素入り歯磨き、歯間ブラシを使います	子どもの仕上げ磨きをします
まちづくりパートナー制度に登録します	お気に入りの公園やカフェを見つけます	あかりの祭典など町民主体のイベントに参加します	幼児期から健康的な生活習慣を身につけます	かかりつけ医をもちます	健康診査の必要性を理解し受診します	受動喫煙を防ぐためにたばこを吸う場所を考えます	飲食店などでは禁煙席を選びます	車の中でたばこを吸わないようにします
自然環境を守るための活動に協力します。	地域資源	町内企業と連携した取り組みを推進します	家族や友人、地域の人に健康診査を勧めます	健康診断がん検診保健指導	町の保健師に困ったことがあったら相談します	身近な人に禁煙を勧めます	たばこアルコール	お酒は適量を心がけます
町内一斉清掃に参加して町の美化活動に協力します	地域のイベント、サークル、サロン等に参加します	外国籍住民と互いの強みをいかして交流します	体重や血圧を測り健康記録をつけます	健康で生活するための知識を習得します	診査結果を知り生活習慣の改善を心掛けます	週に1度は休肝日をつくります	イッキ飲みはしない、させないを守ります	アルコールが健康に及ぼす影響を正しく理解します

注：エンパワーメント型とは、一人ひとりが本来持っている力を発揮し、自らの意思決定により自発的に行動できるようにすること。