

越前おおの健康づくり計画

■「第3次健康おおの21」の推進目標と5本の柱

- 「生活習慣の改善」・「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進
- 「運動」「食事」「たばこ」「休養・こころ」「歯・口腔」の5本を柱として健康づくりの取り組みを推進

第6次 大野市総合計画【健幸福祉：健幸で自分らしく暮らせるまち】

次期「健康おおの21」への取組 ～運動を中心とした健康づくり～

《食 事》

- 健康・食守フェスタの開催
- 野菜の日（8月31日）キャンペーン
- 良い食習慣の啓発（毎日+1皿の野菜）
- 食生活推進協議会等との連携

《たばこ》

- 禁煙教育の推進
- 受動喫煙防止の啓発
- 妊娠中・授乳期・未成年者への喫煙防止啓発

《運 動》

- ◆歩いて健康づくり（ウォーキングプログラム事業）
- ◆ラジオ体操で健康づくり
- ◆親子で健康づくり
- ◆地域のレクリエーション行事に参加して健康づくり
- ◆家事や育児をしながら『何かをしながら運動』で健康づくり
- ◆あっ宝んどやエキサイト広場等の施設資源を活かした健康づくり
- ◆高齢期におけるフレイルを予防する健康づくり

※スポーツ推進計画との連携

市民の誰もが、それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じていつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ分野での連携を図る

《休養・こころ》

- 「悩みごと総合相談日」など関係機関との連携
- ストレスチェックの実施
- 自分に合ったストレス対処法の実践
- 友人等とのコミュニケーションの充実

《歯・口腔》

- 歯科検診及び歯科相談
- フッ素塗布（3歳児健診時）
- 歯科医師会との連携
- 食後の歯磨き習慣

体系図

《第3次健康おおの21》

生涯現役、元気な大野人をめざそう

生活習慣病の予防

糖尿病 骨・関節疾患 歯周病 認知症
心臓病 がん 脳血管疾患 肝臓病

生活習慣病の危険因子の減少

肥満 高血圧 糖質異常 ストレス 高血糖
飲酒 内臓脂肪症候群 歯石・歯垢 喫煙
運動不足 不眠

生活習慣の改善

一次予防の推進

運 動	運動を習慣にする人を増やす
食 事	食事の摂り方に配慮する人を増やす
たばこ	禁煙・分煙を徹底し、たばこによる健康被害を少なくする
休養・こころ	ストレスと上手につきあい、こころの健康づくりを推進する
歯・口腔	高齢になっても自分の歯で食事ができる人を増やす

健康教育事業（健康プラスデー等）において、「運動」、「食事」などの各分野の事業を実施