

第6次鯖江市保健計画

(計画年度平成 28～32 年度)

「さばえ健康いきいきプラン」 を策定しました

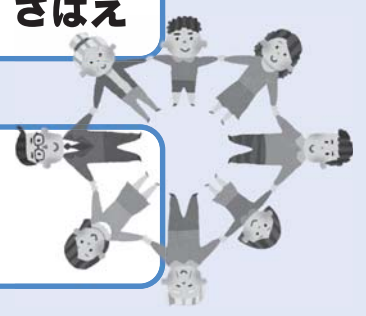
◆計画策定の趣旨

市は、すべての市民が生涯を通じて心身ともに健康で、笑顔で人生を送ることができる、健康長寿のまちづくりを目指して第6次保健計画を策定しました。

市民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組むことから始まり、次に家族の健康づくり、しいては地域全体の健康づくりの取り組みへと広がっていくような社会を目指します。

基本理念 みんなでつくろう 若くて元気なまち さばえ

基本目標
1 妊娠期からの親と子の健康づくり
2 健やかな生活習慣の実現
3 健康を支え、守るための環境づくり



健康づくりの目標	実践・分野	スローガン (実践目標)	
1 妊娠期からの親と子の健康づくり	妊娠期からの出産、子育て期への切れ目のない支援	この鯖江で イキイキ子育てしよう	
2 健やかな生活習慣の実現	(1) 栄養・食生活	野菜を1皿プラスで健康食	
	(2) 身体活動・運動	今日から始めるココロとカラダのパワーアップ	
	(3) 休養・心の健康づくり	休息をとって リラックス	
	(4) 飲酒	適量、適度が一番!	
	(5) 喫煙	やめて良かった、やめてくれて良かった	
	(6) 歯、口腔の健康づくり	セルフケアで8020 (80歳で自分の歯20本)	
	(7) 子どものときからの目の健康づくり	「めがねのまち」の目の健康	
	主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防	(1) がん	自覚がない時こそ がん検診
		(2) 循環器疾患	健康なからだは、元気で若々しい血管から
		(3) 糖尿病	その間食 ちょっと手を止めて
(4) COPD(慢性閉塞性肺疾患)		元気な肺で活(い)き息(いき)しよう	
感染症対策		まずは手洗いで ばいばい菌	
3 健康を支え、守るための環境づくり	健康づくりを主体的に取り組む人材、グループ、活動の強化	わたしの健康 さばえの健康	

詳しくは市ホームページで公開しています。

※策定にあたり、健康づくりに関する団体の皆さんから意見をいただくとともに、鯖江市健康づくり推進協議会で審議しました。今後は各分野の取り組みについてお知らせします。 【問合先】 健康課 ☎52-1138