



「元気プラン」は市民のみなさんと一緒につくっていきます

る健康づくりと支援策、そしてめざす目標値を定めています。

## 五つの課題

### 1 健康的な食習慣づくり

健康づくりの基本は毎日の食事です。家族や友人などとふれあいながらの食事やバラ

ンスを考えた食事をとるなど、健康づくりには基本的な食習慣づくりが必要です。

### 2 こころの健康づくり

現代はストレスの多い社会です。過度のストレスは心や身体に変調をきたしてしまいます。家族や地域、自然とのふれあいの中でうまくストレスを解消していくことが大切です。

### 3 喫煙防止からの健康づくり

たばこは身体に良くないこととはわかっていても、なかなかやめられないものです。やめたいと思っている人への支援と吸わない人を煙から守る対策、および未成年者・妊産婦の喫煙防止の取り組みが求められています。

### 4 運動習慣づくり

車社会が進展し、日常生活の中で歩く機会は減ってきています。エレベーターなどを使わず階段を利用するなど、生活の中に運動を取り入れ、活動的な生活習慣にかえてい

きましょう。

### 5 歯の健康づくり

「いつまでも自分の歯で食べたい」は、みんなの願いです。子どものときから生涯を通じて歯に関心を持つことが大切です。規則正しい食生活と毎食後の歯磨きが丈夫な歯をつくりまします。

### 「ご意見のあて先はこちらです」

提出方法 様式は問いません。住所、氏名、年齢、性別を明記のうえ、郵送・ファックス・電子メールのいずれか資料配布場所 市役所1階総合案内所 健康対策課（さざんか会館4階） 行政サービスセンター（鳥取駅構内）  
鳥取市ホームページ（アドレスは表紙下段）  
提出期限 平成14年1月7日（月）  
提出先 郵送/健康対策課（〒203194） ファックス/203199 電子メール/public-c@city.tottori.tottorip

## これからの健康づくり

個人の力に加え、社会全体で支援していく健康づくり

