

健康に



元気プランマスコット
キャラクター
けん 健ちゃん やっ 康ちゃん

いきいきと



元気プラン とっとり市計画

鳥取市では、市民一人ひとりが健康でいきいきとした生活を送ることができるよう「元気プランとっとり市計画」を策定し、さまざまな健康づくりの活動を推進しています。



“きれいな笑顔は きれいな歯から”
公民館での歯科講習会



“元気ハツラツ” 健康ウォーキング

元気プランとは

「元気プラン とっとり市計画」は、国の提唱した「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を推進していくため、市民の「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目標に、みなさんから出た意見をまとめて策定した計画です。

期間は、平成十四年から二十三年の十カ年とし、継続的な取り組みを展開しています。

内容は、生活習慣病などの『一次予防』に重点を置き、市民一人ひとりが実践する健康づくりを、家庭・職場・地域・学校が一体となって進め、みんなが健康でいきいきと暮らせるまちにしていこうとするもので、「健康的な食習慣づくり」、「こころの健康づくり」、「喫煙防止からの健康づくり」、「運動習慣づくり」、「歯の健康づくり」の五つの柱からなっています。