

現

次のような傾向がみられます

状

- ▽家族がそろわず、別々に食事をする朝食をとらない
- ▽栄養バランスが偏っている
- ▽食品偽装、輸入食物の農薬問題など、食の安全性への不安が増大している

- ▽家族団らんの時間が減っている
- ▽地域とのつながりの希薄になっている
- ▽休暇が取りにくい勤務体制や雰囲気、複雑な人間関係などから、ストレスを感じる人が増えている
- ▽独居高齢者の増加、不登校や引きこもりなど、人間関係が孤立化している

- ▽未成年者の喫煙が増えている
- ▽たばこを止めたくても、なかなか止められない人がいる
- ▽若い女性の喫煙が増え、胎児へ悪影響を与えている
- ▽受動喫煙による健康被害が深刻になっている

- ▽定期的に運動をしている人が少ない
- ▽自家用車の普及などで、体を動かす機会が減っている
- ▽塾通い、テレビゲームなどで、子どもたちが外で遊ばなくなっている
- ▽気軽に運動できる場所、利用できる施設が限られている

- ▽歯の健康に対する関心が低く、定期的に歯の健診を受ける人が少ない
- ▽ジュースや菓子身近なところにある、子どもが虫歯をつくりやすい
- ▽「歳をとっても自分の歯で食べたい」と願いつつも、自分の歯が20本以上ある高齢者は少ない

元気プランとっとり市計画

歯の健康づくり

定期的な歯の健診をうけましょう
歯の学習会や相談会に参加しましょう
家族で食後の歯磨き習慣をつくりましょう
子どものおやつを工夫しましょう

年に1~2回の定期検診で、「早期発見・早期治療」



運動習慣づくり

近い階への移動は、階段を利用しましょう
車よりも、自転車や公共交通機関を利用しましょう
子どもたちが戸外で活動できるようにしましょう
月に1、2回は自然の中で過ごしましょう
地域でのイベントに先んで参加しましょう

1日20分は運動することにしたよ。



喫煙防止からの健康づくり

たばこの害や禁煙方法について学習しましょう
禁煙場所を守りましょう
子どもや妊産婦の前でたばこは止めましょう
くわえたばこ歩きながらのたばこは止めましょう

お父さんがんばって!



こころの健康づくり

まず、自分からあいさつしましょう
地域の活動やボランティアに先んで参加しましょう
仕事と休暇を区別しましょう
自分にあったストレスの解消法を見つけましょう
独りで悩まないで、相談しましょう

出会った子どもたちに声をかけます



健康的な食習慣づくり

朝食を家族そろって食べましょう
1日3回バランスを考えた食事をしましょう
体の仕組みや栄養についての学習会に参加しましょう
家族で食事について関心を持ちましょう
地元の魚や野菜を積極的にとりましょう

家族そろって食事する日を決めなきゃね!!

