

5 **たばこ**



たばこは吸わない、吸わせない

- 禁煙希望者へのサポートをしよう

一人ひとりの取り組み
周囲の人に配慮した喫煙マナーを守ろう
地域全体での取り組み
公共の場における完全分煙・禁煙化を推進

6 **アルコール**



飲むなら楽しく

- 自分の身体にあった量で楽しい飲み方をしよう

一人ひとりの取り組み
休肝日をつくろう 適量を知り、飲みすぎに注意
地域全体での取り組み
お酒の害や上手な飲み方について正しい知識を普及

7 **健康チェック**



自分の健康状態を知っておこう

- 定期的に健診を受け、健康状態を知り、自己管理を
- C型肝炎検査を受けよう
- かかりつけ医をもとう

一人ひとりの取り組み
年に1回は健診を受け、結果をもとに自己管理を
地域全体での取り組み
事業主は定期健診の機会を提供

「元気でしあわせ☆健康い〜よ21!」パンフレットを全戸配布します。

今回策定した「元気でしあわせ☆健康い〜よ21!」の内容について、ダイジェスト版を広報いよし1月号と一緒に皆さんの元に配布する予定です。

毎日の健康づくりにぜひお役立てください!!

=伊予市健康づくり計画=
「元気でしあわせ☆健康い〜よ21!」が策定されました

合併を機に3市町での健康づくり計画、健康課題を見直し、新「伊予市」として健康づくりを推進していくための方策、指針を示すものとして、健康づくり計画を策定しました。

7つの柱を目標に、市民一人ひとりが主役の健康づくりが進められ、「みんなでつくる健康のまち・伊予市」が実現できるよう一緒に取り組んでいきたいと考えています。

まずは目標・取り組みを決めることから! **保健師から**

まず自分の目標、取り組みを決めて、長続きするように、できることから始めましょう。まず、1か月、3か月続けることが大切です。

ひとことアドバイス

続けられたら、少しずつ目標を高くしていきましょう。


おいしく楽しい食卓をつくりましょう **栄養士から**

朝食は1日の元気の源です。毎日食べていますか？
塩分を控えることは、高血圧を予防します。

伊予市には、おいしい海の幸、山の幸がたくさんありますので、楽しい食卓にしましょう。

健康づくりを推進するための7つの柱

1 **栄養・食生活**



心と身体にいい食事

- 1日3食、バランスよく(主食+主菜+副菜)食べよう
- 減塩を心掛けよう
- 地元で作った安全な食品を食卓に並べよう

一人ひとりの取り組み
朝食を毎日食べよう 味付けは薄味に
地域全体での取り組み
地産地消を推進しよう

2 **身体活動・運動**



生活の中に運動をとり入れよう

- 自分に合った運動を楽しみながら実践しよう

一人ひとりの取り組み
1日あたり、今より1,000歩(10分)多く歩こう
地域全体での取り組み
運動の方法・効果等について、情報を提供

3 **休養・こころの健康**




毎日笑顔でまあるい心

- 疲れたときは身体を休めよう
- ストレスはその日のうちに解消しよう

一人ひとりの取り組み
無理のない生活を楽しく過ごそう
地域全体での取り組み
健康づくり教室等の開催

4 **歯の健康**



自分の歯を大切に〜8020運動を実践しよう〜

- 正しい歯みがきの習慣を身に付けよう
- 歯の健診を定期的に受けよう

一人ひとりの取り組み
食べたら、正しく丁寧に歯をみがこう
地域全体での取り組み
歯と口腔の健康づくりについて、正しい知識を普及

あなた地域の地域に出掛けます!

市市民福祉部出前講座

幸せな老後・健やかな生活のために

高齢者の医療の確保に関する法律などの制定により、保健福祉に関する制度が大きく変わろうとしています。

市民の皆さんに広く理解を深めていただき、健やかな生活をおくっていただくために、次の要領でご案内します。

■期間 12月3日(月)〜平成20年3月28日(金)

※日程・時間・場所については、希望により相談の上、決めさせていただきます。

■対象 概ね10人以上の市民が集まるグループ

■講座要領 スライド等を用いた1時間程度の職員の説明後、30分程度の意見交換を行います。

■申し込み・問い合わせ
伊予市市民福祉部 ☎98211111、内線5500

皆さんの??に答えます! 例えば...

認知症を予防するには?
介護予防について知りたい!

ゴミの分別はどうなるの?
障害者計画の取り組みは?

子育て支援について教えてほしい!

健康づくり全般
(メタボリック・シンドローム対策等)

