

みんなが健康で元気な  
まちを目指して

# 市民でつくる

# 健康プラン

3



全国的に高齢化が進み、それとともに、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加、痴ほうや寝たきり、介護が必要な人も増えていきます。この問題は、高齢化が進んでいる蒲郡市においても同様です。

そのため、蒲郡市では、市民の皆さん一人ひとりが健康でいきいきと、いつまでも元気に過ごせるような健康プランづくりに取り組んでいます。この健康プランを、市民の皆さんに身近で、取り組みやすいプランにするため、公募によって参加している53人の市民の方が、実生活や地域の環境などを考慮し、プランづくりをしています。

## みんなが健康で元気になる目標

健康プランづくりは、7月15日

## 食事

### 大目標

楽しく、おいしく、  
体に良い食生活をしよう



### 中目標

- 1 たくさんの食材をバランスよく食べよう
- 2 子どもの頃から正しい食生活を身につけよう
- 3 食生活の安全性を考えよう
- 4 家族で食事を楽しもう
- 5 適切な飲酒をしよう

## 運動

### 大目標

運動を習慣にしよう



### 中目標

- 1 生活の中に運動を取り入れよう
- 2 身近な場所でみんな運動しよう
- 3 運動の大切さを知ろう

## 心の健康・休養

### 大目標

ゆとりを持って  
心と体の健康を保とう



### 中目標

- 1 ストレスとうまく付き合おう
- 2 生きがいを持っていきいきと過ごそう
- 3 気軽に話せる仲間や相談相手を持とう
- 4 十分な休養をとろう
- 5 人に対する思いやりを持とう

## たばこ

### 大目標

たばこの害を防ごう



### 中目標

- 1 禁煙を進めよう
- 2 受動喫煙を防ごう
- 3 妊婦、未成年者の喫煙を防止しよう