

号・8月1日号の広報がまごおりでもお伝えしたように、いろいろな会議や健康に関するアンケート、市民の方の「健康に関する思い」などを基に、現在も進行しています。

そして、この度、幾度となく行われた会議を経て、市民の方の「健康に関する思い」をまとめた8つの項目ごとに、健康プランの目標をたてました。

**○大目標**  
 蒲郡市民の皆さんが「こんなふうになってもらえるといいな」という大きなイメージの目標です。

**○中目標**  
 大目標より具体的な目標で、市民の皆さんが取り組みやすい実行計画を導き出すための目標です。

今回、策定した目標には、中目標よりもさらに具体的な目標の小目標もあります。

小目標の数が多いため、すべてを紹介することはできませんが、小目標の一例を挙げますと、運動の中目標「生活の中に運動を取り入れよう」の小目標として「生活の中でこまめに体を動かそう」「楽しく運動を続けよう」というのがあります。そして現在、小

目標の「生活の中でこまめに体を動かそう」の実行計画として、「歩くことを心掛ける」「車より自転車を使う」「掃除をこまめにする」などがあげられ、市民の方によって検討されています。

このように、市民の皆さんにわかりやすい目標となるように細かく具体的にした目標は、実行計画を導き出す指標にもなっています。

現在つくられている健康プランは、今回ご紹介した目標やその目標に向けての実行計画など、市民の方のご意見によりつくられていますので、自分にあった健康づくりを実践していただけるものになると考えています。また、多くの人が取り組みやすい健康プランを目指しています。

保健センター ☎67・1151

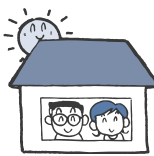
## 住環境

### 大目標

自然を守り、快適な生活ができる住環境にしよう

### 中目標

- 1 自然を大切にし、保とう
- 2 安全な日用品を選ぼう



## 歯の健康

### 大目標

歯の健康を保つ  
 (8020を達成しよう)

### 中目標

- 1 むし歯や歯周病を予防しよう
- 2 歯に関する正しい知識を持とう
- 3 信頼できるかかりつけ歯科医を持とう
- 4 よく噛む習慣をつけよう

※8020：80歳で自分の歯が20本



## 疾病予防・病院

### 大目標

自分の体は自分で守ろう

### 中目標

- 1 生活習慣病を予防しよう
- 2 健康意識を高めよう
- 3 気軽に健康について相談できる場をみつけよう



## 地域づくり

### 大目標

交流にあふれる、いきいきとした街をつくらよう

### 中目標

- 1 世代間の交流をしよう
- 2 地域の健康情報をキャッチしよう
- 3 暮らしやすい地域にしよう
- 4 地域の温泉で健康づくりをしよう

