

第3編 健康づくり市民行動目標「健康たかおか◎10か条」

本計画の基本目標である「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」を実現するためには、市民一人一人の健康づくりに対する取り組みが不可欠です。

そこで、本市の健康課題を踏まえ、青壮年期から日常生活で実践することが望ましい 10 項目をあらゆる機会に普及・啓発していきます。

第1条 **朝食と朝の光で、やる気スイッチ ON** 【栄養・食生活】

第2条 **何から食べる？野菜でしょ！** 【栄養・食生活、糖尿病】

第3条 **プラス 10分！今より歩こう** 【身体活動・運動】

第4条 **毎日でなくても、週合計 150 分の運動で OK！** 【身体活動・運動】

第5条 **かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診** 【歯の健康】

第6条 **睡眠時間は 6 時間以上確保、ストレス解消に心がけよう**
【心の健康・休養】

第7条 **家庭で・近所で・職場で・元気にあいさつ！あなたの心お元気ですか？**
【心の健康・休養、人とのつながり】

第8条 **禁煙にチャレンジ & タバコの煙を避けよう** 【タバコ】

第9条 **あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を！** 【がん】

第10条 **40 歳になったら毎年受けよう！特定健康診査
知ってるよ！わたしの血糖値・HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）**
【糖尿病】