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。

1. 朝食と朝の光で、やる気スイッチON 【栄養・食生活】
2. 何から食べる？野菜でしょ！ 【栄養・食生活、糖尿病】
3. プラス10分！今より歩こう 【身体活動・運動】
4. 毎日でなくても、週合計150分の運動でOK！ 【身体活動・運動】
5. かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診 【歯の健康】
6. 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】
7. 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】

1. 禁煙にチャレンジ　＆　タバコの煙を避けよう 【タバコ】
2. あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を！ 【がん】
3. 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】