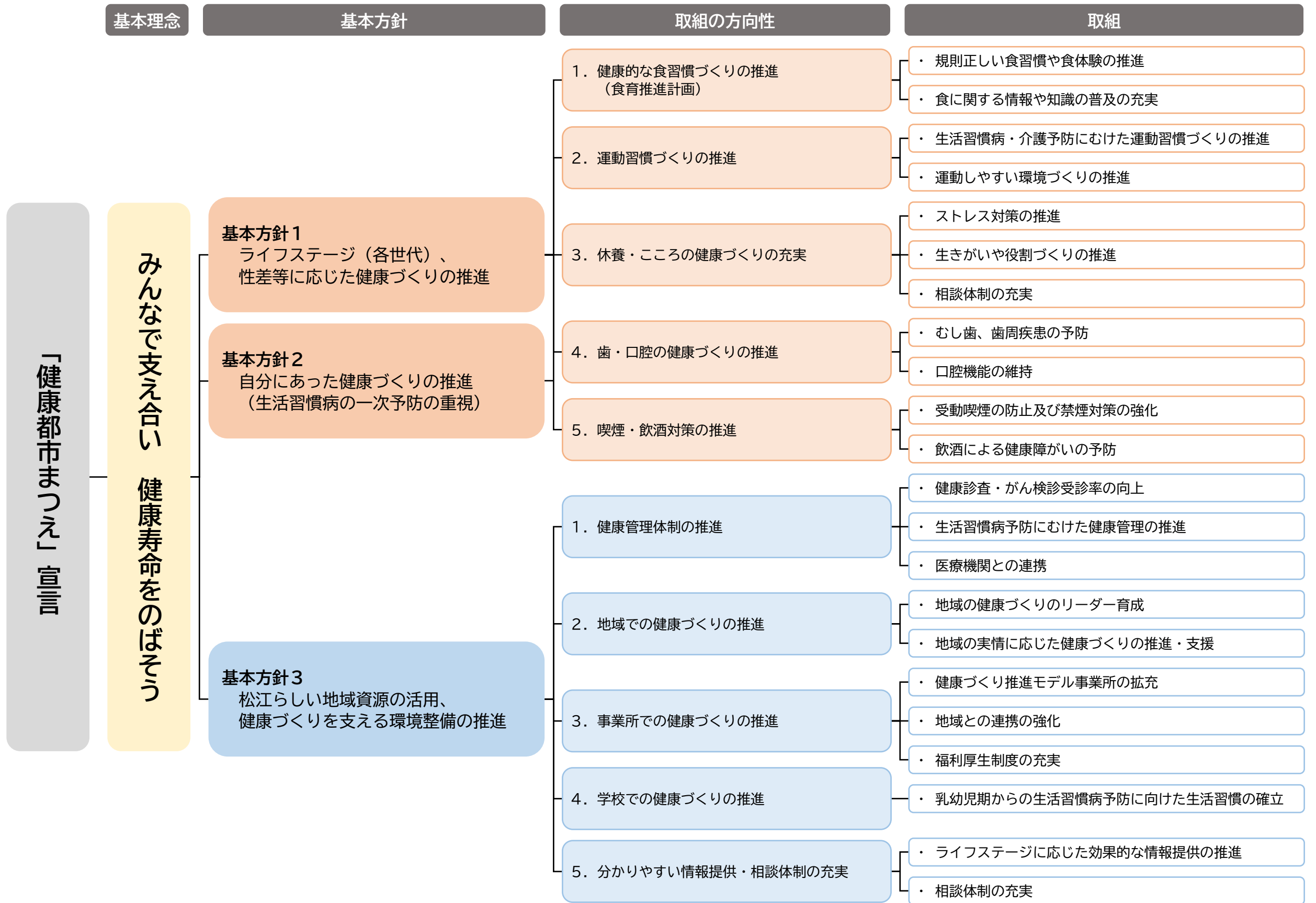


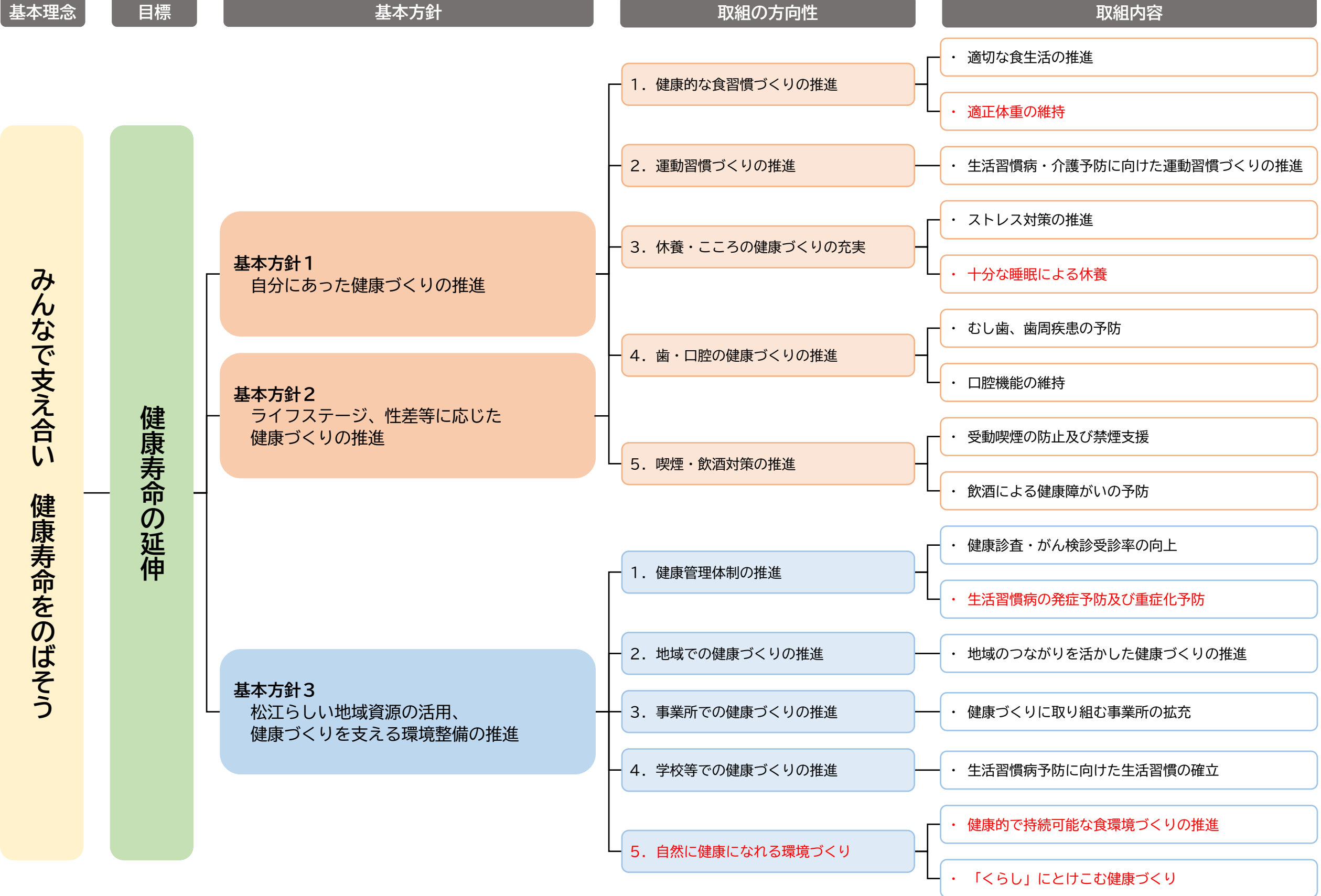
第3次健康まつえ21基本計画骨子(案)

(松江市健康増進計画・食育推進計画)

【参考】第2次健康まつえ21基本計画の体系図



第3次健康まつえ21基本計画骨子(案)



第3次健康まつえ21基本計画骨子(案) ※取組の展開イメージ

市民が自ら主体的に健康づくりに取り組むにあたっては、ライフステージによって課題や目指す目標が異なるため、ライフステージごとに目標をたてて取組を推進する必要がある。

(基本方針2) ライフステージ

乳幼児期・学童期・
思春期

妊産婦期・青年期・
壮年期

高齢期

(基本方針1) 取組の方向性

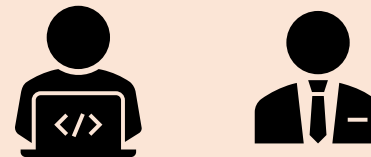
1. 健康的な食習慣づくりの推進
2. 運動習慣づくりの推進
3. 休養・こころの健康づくりの充実
4. 歯・口腔の健康づくりの推進
5. 喫煙・飲酒対策の推進



(概ね0～19歳)

「生涯を通じた健康づくりの基盤」となる時期

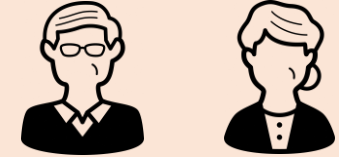
- ・子どもの頃に正しい生活習慣を身につけることで生涯を通じた基盤をつくる。



(概ね20～64歳)

「就職・結婚・子育てなどライフスタイルがめまぐるしく変化する」時期

- ・就職・結婚・子育てなどライフスタイルがめまぐるしく変化する時期なので、自身のライフスタイルにあった健康づくりが必要。



(概ね65歳以上)

「人生の目標や社会との関わりに変化がでる」時期

- ・仕事や子育てが落ち着き、「目標」や「社会との関わり」に変化が出る時期。認知症や要介護状態を防ぐために正しい知識を身につけ、心身の状態に応じた行動をとる必要がある。

(基本方針3) 取組の方向性

1. 健康管理体制の推進 (全年齢)

2. 地域での健康づくりの推進 (全年齢)

4. 学校等での健康づくりの推進
(概ね0～19歳)

3. 事業所での健康づくりの推進
(概ね20～64歳)

5. 自然に健康になれる環境づくり (全年齢)

ライフステージに応じて、健康づくりを支える環境整備が必要