

第3次芦屋市健康増進・食育推進計画の体系

基本理念	推進分野	健康目標		
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">みんなで健やか 元気なあしや</p>	母子保健計画	基本目標Ⅰ 親と子の健康づくりの推進 (1) 安心安全な妊娠・出産への保健対策の推進 (2) 健やかな成長を見守り育む保健対策の推進	安全な環境で安心して産み育てます。 子どもの成長を見守り、悩みは家族、地域、専門家に相談しよう。	
		健康増進計画	基本目標Ⅱ 健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進 (1) 運動習慣の確立と実践 (2) 禁煙と適正飲酒の推進 (3) こころの健康 (4) 歯及び口腔の健康づくり	毎日の身体活動が明日の健康をつくります。 目指せ1日8000歩！！ たばこやアルコールが体に与える影響を正しく理解しよう。 ストレス解消のため積極的に休養しましょう。悩んだときは相談機関を活用しよう。 定期健診と正しいケアで、生涯を通じて自分の歯で食事しよう。
	基本目標Ⅲ 主体的な健康管理の推進 (1) 生活習慣病予防等の対策と健康寿命延伸の取り組み		健（検）診受診で日ごろの生活習慣を見直そう。自分の健康は自分で守ろう。	
	食育推進計画		基本目標Ⅳ 健全な食生活の推進 (1) 健康を維持する食習慣の確立と実践 (2) 食の安心安全への取り組み (3) 食育の推進と連携	食べることは生きること。自分の食生活に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけよう。 食の安全や備蓄について正しい知識を身につけよう。 子育ても健康づくりも食育もみんなで一緒に推進しよう。

