

## 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		
みんなで健やか 元気なあしや	母子保健計画	<b>基本目標Ⅰ 親と子の健康づくりの推進</b> (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	<b>基本目標Ⅱ 健康寿命延伸に向けた健康づくりの推進</b> (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れます。 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。
	<b>基本目標Ⅲ 主体的な健康管理の推進</b> (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		<b>基本目標Ⅳ 健全な食生活の推進</b> (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。