

概要版

# チャレンジ健康わかやま

(健康わかやま 21 第 2 次計画)

和歌山市では、国が定める「健康日本21(第2次)」と、健康わかやま21の最終評価を踏まえ、本市が抱える問題点や課題を解決する方向性を示した「チャレンジ健康わかやま(健康わかやま21第2次計画)」を策定しました。

本市における第2次計画は、市民が主体となり、9つの分野で健康づくりに取り組み、「元気わかやま市」の実現を目指していこうという計画です。

元気わかやま市

健やかで心豊かに生活できるまち

(健康寿命の延伸)

9分野の健康づくり

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- こころの健康
- たばこ
- アルコール
- 歯と口腔の健康
- 介護予防
- 健康管理と重症化予防
- 地域の絆



つなごう

つづけよう

じぶんたちの健康づくりのわ

輪和

つじは和歌山市の花です

## 1 栄養・食生活

- 毎日朝食を食べましょう
- 1日3食の規則的なリズムを身につけましょう
- 野菜をたっぷり摂り、うす味を心がけましょう

## 2 身体活動・運動

- 積極的に外遊びをしましょう
- 日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう
- 1回30分以上の運動を週に2回以上行いましょう

## 3 こころの健康

- 早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう
- 自分にあったストレスの対処法を身につけましょう
- 相談できる相手をつくりましょう

## 4 たばこ

- たばこが身体に及ぼす影響を知りましょう
- 未成年、妊娠中の喫煙はやめましょう
- 受動喫煙の機会をなくしましょう

## 5 アルコール

- 飲酒が身体におよぼす影響を知りましょう
- 適量飲酒を心がけましょう
- 未成年、妊娠中の飲酒はやめましょう

## 6 歯と口腔の健康

- 正しい歯磨き法を身につけましょう
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう

## 7 介護予防

- 地域活動に積極的に参加しましょう
- 介護予防のために市民ボランティア養成講座や介護予防教室等に参加しましょう

## 8 健康管理と重症化予防

- 定期的に健(検)診を受診しましょう
- 生活習慣病の正しい知識を身につけ、自己管理をしましょう

## 9 地域の絆

- 地域活動やボランティア活動に参加しましょう
- 積極的に仲間をつくりましょう
- 周囲の人の健康づくりの支援を積極的に行いましょう

 チェックして  
生活習慣を  
見直してみよう

### ● 問い合わせ先 ●

和歌山市保健所 地域保健課  
〒640-8137 和歌山市吹上5丁目2番15号  
TEL 073-488-5119 FAX 073-431-9980  
平成26年3月 編集・発行

