

		1 栄養・食生活	2 身体活動・運動	3 歯と口腔の健康	4 休養・こころの健康づくり		
大目標		食生活を豊かにしよう	生涯にわたって楽しく身体を動かそう	生涯にわたって自分の歯で食べよう	こころも身体もいきいき暮らそう		
小目標		・栄養バランスのとれた食事をとる ・規則正しい食習慣を心がける ・家族や身近な人と一緒に食事をとる	・自分に合った運動習慣を身につける ・家族や仲間と一緒に運動できる環境をつくる	・自分の歯や口の中の健康に関心を持つ ・丈夫な歯と歯ぐきをつくる	・ストレス解消の方法を身につける	・生きがいを見つけ、充実した毎日を送る	・周りの人の変化に気づく
次世代	妊娠中から健康管理に努める			妊婦歯科健診(けんこう課) B			産後うつ病予防・啓発(けんこう課) C
	子どもの成長発達段階に応じた健康診査を受ける			1歳6か月児健康診査(けんこう課) B 2歳6か月児歯科健康診査(けんこう課) B 3歳児健康診査(けんこう課) B			
	家族のふれあいを大切に	親子給食(学校教育課) B	親子体力づくり(こども課) B		いのちの健康教育(けんこう課) B	認知症サポーター養成講座(かいご課) B 認知症カフェ(かいご課) B	スクールカウンセラー派遣(学校教育課) A
	よい生活習慣を身につける	離乳食講習(けんこう課) B 地域子育て支援センター事業「たべもの情報室」(こども課) C 保育所児童に対する生活習慣病予防教育(こども課) C 保育所児童の保護者に対する子どもの食事に関する教育(こども課) C 栄養指導、給食指導(学校教育課) A	体育指導(学校教育課) A 総合型地域スポーツクラブ(生涯学習課) A ラジオ体操普及事業(生涯学習課) A 運動会の準備体操や夏休みのラジオ体操(学校教育課) B	歯っぴいフェスタ(けんこう課) B もぐもぐ歯っぴいスクール(けんこう課) B 歯磨き指導(学校教育課) A 歯磨き体操(学校教育課) A			障がい者(児)相談支援事業(ふくし課) A 自立支援医療(精神通院)の給付および制度周知(ふくし課) A
(概ね19歳～青年・壮年期64歳まで)	ライフスタイルを見直して			歯周疾患検診(けんこう課) B			
	生活習慣を改善する	栄養教室(けんこう課) B レベルアップ教室(けんこう課) B	楽しまナイト運動倶楽部(けんこう課) B 運動教室(けんこう課) B 総合型地域スポーツクラブ(生涯学習課) A ラジオ体操普及事業(生涯学習課) A	歯っぴいフェスタ(けんこう課) B 特定健診後の歯科受診勧奨および歯科保健指導の周知(けんこう課) B		住民主体の通いの場づくり(かいご課) B 介護予防サポーター養成講座(かいご課) B 認知症サポーター養成講座(かいご課) B 認知症カフェ(かいご課) B	こころの健康相談(けんこう課) C 地区組織による自殺予防の普及啓発(けんこう課) B
(概ね65歳以上)	家に閉じこもらず、外に出て人との交流を持つ					住民主体の通いの場づくり(かいご課) B 認知症カフェ(かいご課) B	
	生きがいを持ちつつ、いつまでも自分のことは自分で	一般介護予防事業(かいご課) A 介護予防・日常生活支援サービス事業(かいご課) A	楽しまナイト運動倶楽部(けんこう課) B 運動教室(けんこう課) B 一般介護予防事業(かいご課) B 介護予防・日常生活支援サービス事業(かいご課) B 総合型地域スポーツクラブ(生涯学習課) A ラジオ体操普及事業(生涯学習課) A	歯っぴいフェスタ(けんこう課) B 歯周疾患検診(けんこう課) B 特定健診後の歯科受診勧奨および歯科保健指導の周知(けんこう課) B 一般介護予防事業(かいご課) B 介護予防・日常生活支援サービス事業(かいご課) B		介護予防サポーター養成講座(かいご課) B 認知症サポーター養成講座(かいご課) B	こころの健康相談(けんこう課) C 地区組織による自殺予防の普及啓発(けんこう課) B もの忘れ・けんしん(かいご課) B

計画の推進状況

担当課の自己評価 A:良好 B:普通(まずまず) C:要改善

		5 喫煙	6 飲酒	7 生活習慣病 (がん・循環器疾患・糖尿病)	9 健康を支えるための社会環境の整備				
大目標		たばこの害から自分と家族の健康を守ろう	お酒の適量を知り、節度ある飲酒に努めよう	がんの予防と早期発見・早期治療に努めよう 循環器疾患の発症予防と早期発見・重症化防止に努めよう 糖尿病の発症予防と早期発見・重症化防止に努めよう	個人・地域・企業などの健康づくり推進活動を促進しよう				
小目標		・たばこの害を知る ・喫煙マナーを身につける ・禁煙を推進する	・飲酒に関する正しい知識を身につけ、上手にお酒とつき合う	・がんに関する正しい知識を身につける ・循環器疾患に関する正しい知識を身につける ・糖尿病に関する正しい知識を身につける	・がん検診を定期的に受ける ・健康診査を定期的に受ける	・生活習慣を改善する	・家族や地域の人との時間を大切にする	・地域の行事に参加し、仲間づくりをすすめる	・健康づくりに取り組みやすい環境を家庭・地域・職場のみんなで作る
次世代	妊娠中から健康管理に努める	母子健康手帳交付・パパママ学級・こんにちは赤ちゃん訪問 (けんこう課) C	母子健康手帳交付・パパママ学級 (けんこう課) C		妊婦歯科健診 (けんこう課) B				
	子どもの成長発達段階に応じた健康診査を受ける				3~4か月児健康診査 (けんこう課) B 1歳6か月児健康診査 (けんこう課) B 3歳児健康診査 (けんこう課) B 5歳児健康診査 (学校教育課・こども課・けんこう課) B 小児生活習慣病検査 (学校教育課) A				小児生活習慣病検査 (学校教育課) A
	家族のふれあいを大切にする								認知症サポーター養成講座 (かいご課) B 認知症カフェ (かいご課) B
	よい生活習慣を身につける	喫煙防止教育 (学校教育課) A 禁煙の普及啓発 (けんこう課) C	アルコール依存防止教育 (学校教育課) B	健康教育 (けんこう課) B 健幸まつり (けんこう課) B 保健学習 (学校教育課) A		健康相談 (けんこう課) B			
(概ね19歳~壮年期64歳まで)	ライフスタイルを見直して自ら健康管理を行う			各種検(健)診の周知活動 (けんこう課) B	がん検診 (けんこう課) B 人間ドック (けんこう課) B 肝炎ウイルス検診 (けんこう課) B				
	生活習慣を改善する	禁煙指導 (けんこう課) C 禁煙の普及啓発 (けんこう課) C	家庭訪問 (けんこう課) C	健康教育 (けんこう課) B 健幸まつり (けんこう課) B 健康教育講演会 (けんこう課) B	健康診査 (けんこう課) B 人間ドック (けんこう課) B 骨粗しょう症検診 (けんこう課) B	健康相談 (けんこう課) B 特定保健指導 (けんこう課) B 糖尿病性腎症重症化予防事業 (けんこう課) B			住民主体の通いの場づくり (かいご課) B 認知症カフェ (かいご課) B 認知症サポーター養成講座 (かいご課) B 坂出市健康づくりをすすめる市民の会 (けんこう課) B
(概ね65歳以上)	家に閉じこもらず、外に出て人との交流を持つ								住民主体の通いの場づくり (かいご課) B 認知症カフェ (かいご課) B
	生きがいを持ち、自律して暮らそう	禁煙の普及啓発 (けんこう課) C	家庭訪問 (けんこう課) C	健康教育 (けんこう課) B 健幸まつり (けんこう課) B 健康教育講演会 (けんこう課) B 各種検(健)診の周知活動 (けんこう課) B	がん検診 (けんこう課) B 人間ドック (けんこう課) B 健康診査 (けんこう課) B 骨粗しょう症検診 (けんこう課) B	健康相談 (けんこう課) B 特定保健指導 (けんこう課) B 糖尿病性腎症重症化予防事業 (けんこう課) B			介護予防サポーター養成講座 (かいご課) B 認知症サポーター養成講座 (かいご課) B 地区組織活動等への健康教育・相談 (けんこう課) B 坂出市健康づくりをすすめる市民の会 (けんこう課) B 一般介護予防事業 (かいご課) B 介護予防・日常生活支援サービス事業 (かいご課) B 認知症初期集中支援推進事業 (かいご課) B