

3. 課題と目標 今後の取り組み



子育て応援「ゆい高千穂」事業
がまだせ若竹会議 生活リズム部会

いけません 病気の元は すききらい

平成23年度 生活リズム川柳

岩戸小学校5年 税田 大介

3 課題と目標 今後の取り組み

1、 高千穂町の課題

分野別に本町の現状やアンケート結果から現状を把握し、町民の生活に添った課題を作業部会の方々とともに抽出しました。

2、 高千穂町の目標

町民が笑顔で元気あふれる幸せな生活を送るためには、これから先も健康的で普通の日常生活が送れる期間、「健康余命」を延ばすことが重要です。

そのため、町民がいつまでも健康で幸せな日々が過ごせるよう、

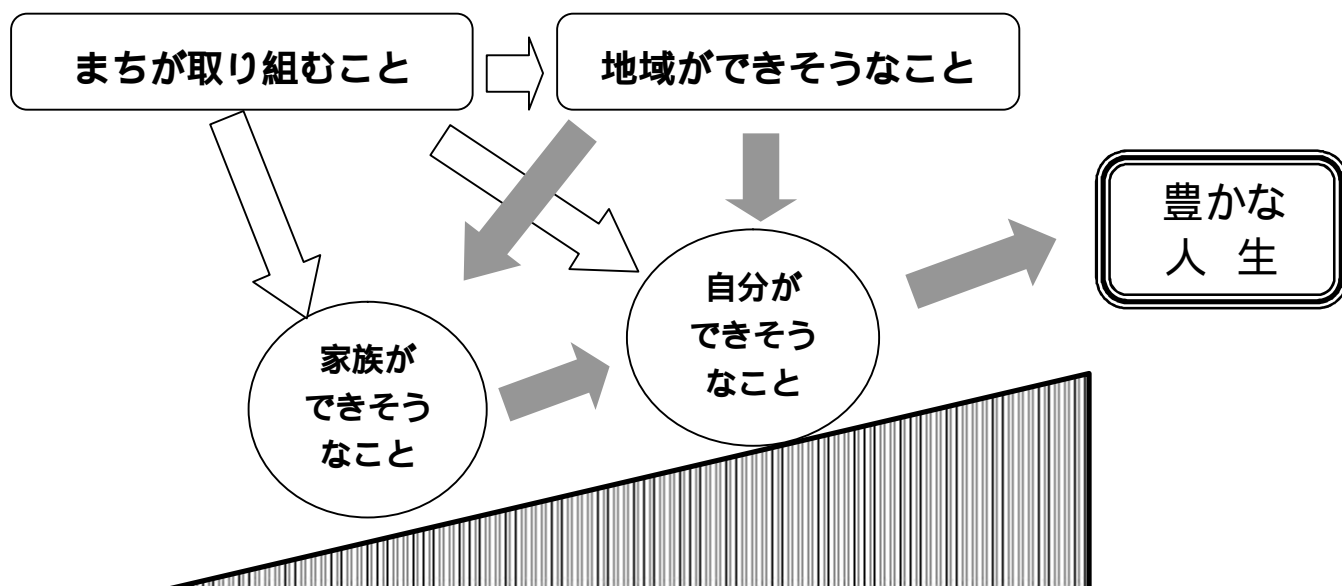
「家族の笑顔と元気があふれる町 たかちほ」

を、町の目標とし、さらに各分野別に大目標・中目標・実施目標を決めました。

3、 今後の取り組み

分野別での目標に沿った今後の取り組みの具体的施策を、作業部会の部門ごとに分かれ、決めました。

町民自身が取り組むことを「自分ができそうなこと」とし、「家族ができそうなこと」「地域ができそうなこと」、また行政や関係機関が取り組むことを「まちが取り組むこと」としています。「まちで取り組むこと」としては、既存事業だけではなく、必要に応じて新規事業を実施していきます。



笑 顔

家族みんなで にっこり笑顔
~1日1回誰かに笑顔 を見せよう!!~

栄 養

家族の笑顔は食卓から

- 1日の始まりは朝ごはんから
- 間食は果物、牛乳、手作りのもので
- 家族みんなで楽しく食事作り
- うす味は減塩の第一歩
- からだに良いアルコール量を知ろう

- 朝食を食べる習慣を持つことができる
- 習慣的な菓子類の間食を減らすことができる
- 男性も家庭での料理を作ることができる
- 塩分の適正量を知ることができる
- 塩分摂取量を減らすことができる
- 外食や市販の弁当、惣菜等を上手に利用することができる
- 飲酒の適正量を知ることができる
- 週に1日休肝日をつくることができる

運 動

楽しい運動
笑顔の家族

- 生活の中で、今よりちょっと多めに体を動かそう
- まずは10分！みんなで楽しくウォーキング
- 「貯筋貯金運動」のススメ
- 楽しい運動で理想のカラダづくり

- 運動する機会を持つことができる
- ウォーキングしやすい環境をつくることのできる
- 生活の中にウォーキングを取り入れることができる
- 「貯筋貯金運動」を知り、進んで行うことができる
- 自宅での筋力トレーニング方法を知ることができる
- 自宅での筋力トレーニングができるようになる
- すこやか館の教室を利用する
- 自分のBMIを知り、適正体重を維持することができる

休 養

休養上手で
笑顔の家族

- ぐっすり眠って毎日すっきりリフレッシュ！
- ストレスを上手に解消！溜め込まない
- ひとりで悩まず打ち明けよう

- ぐっすり眠ると眠れていると感じることができる
- 生活リズムを整えることができる
- 十分な休養をとることができる
- 上手にストレス発散することができる
- 自分に合ったストレス発散法を知ることができる
- 悩みや心配事を相談する場所を知ることができる

歯 科

お口から始まる
健康生活

- 食べた後の口腔ケア！「磨いていない」人はまず磨こう
- 磨いている人は、「磨いた」を「磨けた」にしよう
- 健診を受けて、いつまでもおいしく食べよう

- 口の中を清潔に保つために、食後に歯を磨くことができる
- 十分に合った歯磨きの仕方を知り、歯を磨くことができる
- 「磨いた」と「磨けた」が違うことを理解することができる
- 年に一回歯科健診を受け、自分の歯の状態を確認することができる
- むし歯・歯周病にならないよう予防することができる

健診・医療

健診は
家族の笑顔の第一歩

- 10年後の自分や家族のために、若いうちから行こうよ健診（検診）
- できることから始めよう健康生活

- 若い時から生活習慣の改善に取り組むことができる
- 早い段階で生活習慣病に気付き、生活改善することができる
- 年に一回健診（検診）を受け、自分の健康状態を確認することができる

いつまでも健康で幸せな日々を過ごす

ために、健康余命（ 1 ）を伸ばそう!!

1 健康余命 平均余命（各年齢において、平均的にあと何年生きられるかを示したもののうち、健康的で普通の日常生活を送れる年数）

1日の始まりは朝ごはんから

間食は果物、牛乳、手作りのもので

家族みんなで楽しく食事づくり

20～40代の朝食の欠食者が多い
特に20代は19.6%と高い

朝食を食べる習慣を持つことができる

自分ができそうなこと

- 朝10分早く起きる
- まずは何かを食べる

家族ができそうなこと

- 家族そろって朝食を食べる
- 「早寝・早起き・朝ごはん」のルールを作る
- 起きたらすぐに食べられるように、食卓に朝食の準備をしておく

地域ができそうなこと

- 町民同士で「朝ごはん食べた？」と声かけし合う
- 公民館にポスターを貼る

まちで取り組むこと

- 小学生にポスターを公募する（新規）
- 朝ごはんメニューコンテストの実施（新規）
- 生活リズムの講話（新規）
- 乳幼児健診時に家庭での朝食の必要性を伝える（既存）

習慣的に間食する人の割合が高い

習慣的な菓子類の間食を減らすことができる

自分ができそうなこと

- 間食を減らす（間食しない日をつくる）
- 菓子類を買わない
- 間食の内容を考える
- 間食には果物や牛乳を選ぶ

家族ができそうなこと

- 菓子類の買い置きをしない
- 休憩時に菓子は出さない
- 菓子類を目に見えるところに置かない
- 休憩時には果物や牛乳を出す
- 親子でおやつ作り

間食の内容が全体で菓子類が1位、果物は4位である

間食に、果物や牛乳を選ぶことができる

地域ができそうなこと

- もてなしのお茶には菓子をつけない
- 昔ながらの手作りおやつ作り会の開催

まちで取り組むこと

- 健康教室時に実際の砂糖や油の量を視覚的に講話に取り入れる（新規）
- 乳幼児健診時に家族での間食のとり方を指導する（新規）
- 嗜好品類のカロリーや砂糖の量のポスターを貼る（新規）
- 健康教室時に嗜好品のカロリーを示す講話を実施（既存）
- 果物や牛乳を間食で摂取することを勧める（既存）

男性も料理ができた方が良いと思う人の割合が、各世代共に高い（特に20代約8割、30代約9割）のに、家庭で料理を作ることができない男性が多い

男性も家庭で料理を作ることができる

自分ができそうなこと

- 作ってくれた時に感謝の気持ちをしっかり伝える
- 料理を作る時に男性に声かけをする
- 男性に料理を教える
- まずは食べ物のことを知る

家族ができそうなこと

- 料理を作る時に男性を誘う
- 「家族で料理を作る日」を決める
- 男性が料理を作れるようになったら、「男性が料理を作る日」にステップアップ

男性は料理の作り方が分からない人、もしくは自信がない人が多いのではないか

料理についての知識を高めることができる

地域ができそうなこと

- 男性が奥さんや家族のために料理を作り、もてなすイベントを開催する
- 会食をする集まりの時には、自慢の一品を持ち寄る

まちで取り組むこと

- 世代別での男性の料理教室の開催（新規）
- 男性食生活改善推進員の養成（新規）
- 季節のイベントに合わせて、親子の料理教室の開催（新規）
- 男性のための料理教室の開催（40～74歳）（既存）

うす味は減塩の第一歩

外食や市販の弁当、惣菜等を利用している人の割合が若い世代ほど多く、特に女性が多い

外食や市販の弁当、惣菜を食べて、味が濃いと思う人の割合は約4割だが、濃いと思わない人と、どちらともいえない人の割合は約5割である

塩分の適正量を知ることができる
塩分摂取量を減らすことができる
外食や市販の弁当、惣菜等を上手に利用することができる

自分ができること

漬物食べる量を減らす
料理の味をみてから醤油をかける
調理時の最後の振りをやめる
手作りの弁当を作る
市販の弁当を食べる時は漬物、佃煮などは残す
塩分量が示してあるものは量を確認して選ぶ

家族ができること

食卓に醤油を置かない
漬物を小皿で出す
漬物を毎食出さないようにする
手作り弁当を作る

地域ができること

もてなしのお茶に漬物をつけない

まちで取り組むこと

健康教室時に実際の塩分量を視覚的に講話に取り入れる(新規)
イベント時にうす味レシピの配布(新規)
健康教室での減塩の必要性に関する講話(既存)
地区の料理教室の開催(既存)

からだに良いアルコール量を知ろう

男性の飲酒習慣のある人の、1日のアルコール量が適正量の2倍近く(37.4g)と多い

男性で適正量を上回っている人の割合が73.1%と高い

飲酒の適正量を知ることができる
週に1日休肝日をつくることのできる

自分ができること

適正量を自覚する
1日の飲酒量を決めて飲む
まずは週に1日から、休肝日をつくる

家族ができること

家庭内でのアルコールの量や休肝日をつくる事などのルールを作る(例:適量を超えたら罰ゲーム(お風呂掃除)など)
アルコール類の買い置きをしない

地域ができること

会合の後に飲み会をする習慣を改める
公民館にアルコール類のストックを置かない
アルコール適正量や休肝日のすすめ等のポスターを公民館に貼る

まちで取り組むこと

肝臓病教室の実施(新規)
アルコール講座を実施(講座の中で、肝臓にやさしいおつまみ等も伝えていく)(新規)
飲酒量が増える時期を狙って、チラシでの周知(新規)
町広報での適正量やアルコールの影響についての周知(既存)

生活の中で、今よりちょっと多めに体を動かそう

体を動かすことで気持ちいいと感じる人の割合は7割と高いが、実際に運動している人の割合は5割以下と低い

好きなことをする時間がある人は6割と高いが、運動をする人は少ない

運動する機会を持つことができる
生活の中で体を動かすことができる

ウォーキングしている人が多い

男性は1人でも歩くが、女性は2人以上（仲間）で歩く

男性は通勤で歩いている人も多い

町中には街灯があるが、地域には街灯がなく、歩きづらい

ウォーキングしやすい環境をつくる
生活の中にウォーキングを取り入れることができる

まずは10分！みんなで楽しくウォーキング

自分ができそうなこと

運動できる機会（教室やイベントなど）に積極的に参加する
運動するための「自分の目標!!」を持つ
生活しながら体を動かす
わざと動線を長くして、体を動かしていく

地域ができそうなこと

地域ごとのスポーツイベントの開催
地域ごとの歩こう会等の開催
行政の教室卒業後、自主活動としての運動の継続

家族ができそうなこと

運動をする家族を快く送り出す
家族が運動する時は、育児や家事を協力する

まちで取り組むこと

高千穂で体験しにくい内容の教室の開催（ヨガ・ピラティス等）（新規）
親子で参加できる運動教室の開催（新規）
時期に合わせた体育施設の無料貸し出し（GW、お盆、成人式等）（新規）
すこやか館の講師とげんき荘の運動教室とのタイアップで、無料教室体験できるような取り組みをする（新規）
各運動教室、イベントPRの工夫（新規）
「貯筋貯金運動」の普及啓発（新規）
男性運動教室「男塾」（30～59歳）の実施（既存）
女性運動教室「美ボディ教室」（30～59歳）の実施（既存）
生きがい健康教室「てくてく」（65歳～）の実施（既存）
すこやか館での教室の実施（ヨガ教室、アクアビクス、成人水泳教室）（既存）
レクリエーションまつりの参加者への呼びかけ（既存）
ニュースポーツの無料貸し出し（既存）

自分ができそうなこと

「まずは10分！」から歩いてみる
短い距離でも歩く
少し遠い所に車を止めて、通勤する
飲み会の日、少しの距離でも歩いて通勤する

地域ができそうなこと

探訪しながら地域でウォーキング
地域ごとのウォーキング大会の開催
地域ごとのウォーキングマップの作成と整備（例：A地点からB地点まで 分歩いたら体力年齢 歳などの標識など）

家族ができそうなこと

ウォーキングする家族を快く送り出す
通勤する家族を車で送る時は、ちょっと手前で降ろして協力する

まちで取り組むこと

地区別ウォーキング教室の開催（新規）
家族（親子）ウォーキング教室の開催（新規）
高千穂温泉周辺の駐車場を無料開放し、通勤時のウォーキングを促す（新規）
必要な場所への街灯設置（新規）
運動公園の街灯を設置する（既存）

「貯筋貯金運動」のススメ

加齢と共に筋力が低下する

筋力を維持したいが、やり方がわからない

すこやか館の活用、また教室の周知が弱い

お金を出して運動をするという感覚がない

「貯筋貯金運動」を知り、進んで行うことができる

自分に合った筋力トレーニングの方法を知ることができる

自宅で筋力トレーニングができるようになる

すこやか館の教室を利用する

自分ができそうなこと

生活の中で筋力トレーニングを1つでも行う
(例：歯磨きスクワットなど)
筋トレが難しい人は、散歩を日常的に行う
興味のある教室には参加してみる

家族ができそうなこと

運動する家族に温かい声かけをする

地域ができそうなこと

スポーツ推進委員の協力やニュースポーツを活用して、地域で運動をする
行事や会合の時に、ちょっとした運動を行う

まちで取り組むこと

町独自の体操（貯筋貯金運動）をつくり、テレビ高千穂を活用して普及させる（新規）
町広報や、テレビ高千穂を活用して、筋トレ方法を周知する（新規）
すこやか館の教室の周知（既存）

楽しい運動で理想のカラダづくり

男性はBMIが25以上の人が運動をしている割合が高く、女性はBMI25未満の人が運動をしている割合が高い

男性は肥満解消のために運動をし、女性は運動をしないことで肥満になりやすい

自分のBMIを知り、適正体重を維持することができる

自分ができそうなこと

自分の適正体重を知る
自分のBMIを知る
自分の体脂肪率を知る
BMI25以上の人は、ベルトの穴を1つ縮める

家族ができそうなこと

家に体重計（体脂肪計）を置き、家族みんなで測り合う
「体重測った？」と声をかけ合う

地域ができそうなこと

会合や集まりの時に運動を取り入れる
公民館等の人が集まる場所に体重計（体脂肪計）を置く

まちで取り組むこと

体重記録表の無料配布（新規）
げんき荘での体重・体脂肪無料測定の周知（新規）
役場や出張所に体重計・体脂肪計の設置（新規）
男女別運動教室の実施（男塾・美ボディ教室（既存））
国保特定保健指導の実施（既存）
イベントや集まりなどでの、出前体重・体脂肪測定の実施（既存）

ぐっすり眠って毎日すっきりリフレッシュ！

ストレスを上手に解消！溜め込まない

6割の人はぐっすりと眠れている

ぐっすり眠れる時もあればそうでない時もある

女性の方が眠れない傾向にある

20代（特に男性）は夜遅くまで起きており、生活リズムが乱れている

60代女性は何か気になって眠れない傾向にある
家族（介護や子どものこと）にすることが気になるのではないかと

40～60代男性はあまり疲れを持ち越さない

30代男性は疲れを持ち越しやすい

30代女性の疲れは子育ての疲れが原因

女性はストレス発散が苦手
話すことがストレス発散

男性はストレス発散が様々（個人）

女性はストレスを持ち越しやすい

家庭のことで幸せを感じる反面、家族のことでストレスを感じている

30～40代男性は仕事が忙しく、余裕がない

仕事をストレスと感じる人が最も多い

仕事がある人もない人もストレスとなっている

自分の好きなことをする時間がある人は6割いるが、子育て世代の女性では自分の時間が持てない人が多い

ぐっすりと眠れていると感じることができる

生活リズムを整えることができる

十分な休養をとることができる

上手にストレス発散することができる

自分に合ったストレス発散法を知ることができる

自分ができそうなこと

週に1回はいつもより1時間早く寝る
仕事の休憩中に10～15分の昼寝をして、リフレッシュする
体調の悪い時は無理せず休む
必要に応じて、医療機関を受診する
頑張りすぎず、時には周囲に頼る

家族ができそうなこと

みんなが早く寝るように家族で手伝う
家族が体調が悪い時・大変な時は、互いに助け合う
必要に応じて受診を勧め、家族を支える

地域ができそうなこと

どんなことでも助け合いの気持ちを持ち、協力し合う
地域の人が心の健康で悩んでいたら声をかけたり、相談窓口への橋渡しをする
キャンドルナイト活動（1）の普及

まちで取り組むこと

がまだせ若竹会議生活リズム部会とも協力し、成人の生活リズムの重要性を周知（新規）
睡眠障害講座等の実施（新規）
効果的な昼寝の方法の普及と周知（新規）
こころの相談電話の周知（既存）

1 キャンドルナイト活動：照明を消し、キャンドル（ろうそく）で過ごそうという運動
リラックス効果や照明を消すことで生活リズムの改善を促す

自分ができそうなこと

週に1回でも自分の時間を持つ
自分に合ったストレス解消法を見つける
ストレスを溜め込まないための対処法を知る

家族ができそうなこと

家族が仕事から帰ってきたり、家事を終えた後には「お疲れ様」と声をかける
家族が自分の時間が持てるように、協力し合う
家族のストレスによる変化に気付いた時に、声をかけ合う

地域ができそうなこと

地域の中で、人に会った時にはあいさつをし、会話を楽しむ
職場では、職員の体だけでなく、心の健康にも気を配る

まちで取り組むこと

リラックス法やストレス解消法・対処法に関する講座の開催（新規）
ストレス解消となるレクリエーションの実施（新規）
心の健康に関する講師を招いて講演会の開催（新規）
職場のメンタルヘルスの必要性の周知（新規）

ひとりで悩まず打ち明けよう！

精神的なストレスを感じた時に、相談できる所がない

悩みや心配事を相談できる人や場所がある人は6割

悩みを相談できる人や場所がない人の割合は、男性の方が高い

悩みや心配事を相談することができる

悩みや心配事を相談する場所を知ることができる

自分ができそうなこと

勇気を出して、悩み事を相談してみる
悩んでいる人がいたら、声をかける

家族ができそうなこと

家族団らんの時間を持つ
家族の話を聴く

地域ができそうなこと

地域で悩んでいる人がいたら相談に乗り、
必要であれば相談機関へとつなぐ

まちで取り組むこと

総合相談窓口（ダイヤル）の設置（新規）
プライバシーを守れる相談場所の設置（新規）
気軽に相談できるような体制をつくる（新規）
こころの相談電話の周知（既存）



「磨いていない」人はまず磨こう

食べた後の口腔ケア！

1日のどこかで歯磨きはしているが、食後の歯磨きをしている人が少ない
朝食後：86.3%
昼食後：35.9%
寝る前（夕食後）：71.8%

なぜ寝る前に歯を磨いたほうがいいのかわからない

お口の健康が生活習慣病予防になることを知らない

口の中を清潔に保つために、食後に歯を磨くことができる

磨いている人は、「磨いた」を「磨けた」にしよう

歯を十分に磨けていると思う人の割合が低い

自分に合った歯磨きの方法を知り、歯を十分に磨くことができる
自分に合った歯ブラシを使うことができる
「磨いた」と「磨けた」が違うことを理解することができる

自分ができること

外出時、職場では歯ブラシを携帯する
歯のお手入れチェック表をつける
寝る前は、浴室や洗面所等歯ブラシの置いてある所に必ず行くように意識する
歯磨きができない時は、うがいやキシリトールガムを噛む等の対応をする
休みの日も食べた後は忘れずに歯磨きをする
講話等には積極的に参加する

家族ができること

家族で歯を磨くように声かけを行う
家族と一緒に歯を磨く
テレビ高千穂を見て家族で情報を共有する
講話等に積極的に参加するよう声かけを行い、内容を家族で話す

地域ができること

講話等の開催の周知及び参加の声かけを行う
地域の集会等があった時に歯磨きタイムを設ける
地域に「歯を磨こう」ポスターを貼り周知する

まちで取り組むこと

ポスター及び標語を公募し、ポスターを作成し、地域に配布する。標語はテレビ高千穂で流す（流す時間を固定化し周知する）
（新規）
歯のお手入れチェック表を作成し、各家庭に配布する（新規）
歯の健康について講話を実施（成人）
（新規）
歯の健康について講話を実施（高齢者）
（既存）

自分ができること

洗面所等歯を磨く場所にタイマーや砂時計等時間を計れる物を置く
鏡を見ながら歯磨きをする
歯磨きの後、染め出しなどで確認をする

家族ができること

歯磨きをする場所に鏡を設置する
子ども（小学校低学年まで）は大人が仕上げ磨きをする

地域ができること

公民館に正しい歯磨きの仕方のポスターを貼る

まちで取り組むこと

イベントや集まりなどで正しい歯の磨き方の指導（歯科医師、歯科衛生士の協力）を実施する
（新規）
その人に応じた染め出しの方法等の紹介
（新規）
テレビ高千穂で正しい歯の磨き方（モデル：子ども）を流す（新規）
正しい歯磨きの仕方のポスターを作成し、家庭に配布する（新規）
各世代ごとに健康教育を実施（既存）

健診を受けて、いつまでもおいしく食べよう

定期的に歯科健診を受ける人が少ない(13.3%)

歯科は健診として受診するより、治療としてしか受診しない

痛みがないと受診しない

歯科の受診件数が多く、それにかかる費用額も高い

年に1回歯科健診を受け、自分の歯の状態を確認することができる
むし歯・歯周病にならないよう予防することができる

自分ができそうなこと

年1回必ず歯医者さんに行く
(例:自分の誕生日等)
かかりつけの歯医者さんをもつ
歯科健診の機会があれば積極的に受ける
間食はむし歯になりにくいものを選ぶ

家族ができそうなこと

家族で歯科健診を受ける
家族で「歯科健診に行こう」と声をかけ合う
家に甘いものジュース等買い置きしない

地域ができそうなこと

会合等ではジュースからお茶にする

まちで取り組むこと

町で歯の日を設定し、周知・呼びかけを行う
(町内歯科医院とも協力)(例:10月8日は「入れ歯の日」)(新規)
歯科医師が治療だけでなく予防もしていることも講話で周知する(新規)
各歯科医院や健診等で良い歯の人や、歯に良いことをしている人を推薦してもらい表彰、または町広報等で紹介する(新規)
歯科医院以外の場所で健診を受ける機会を設ける(イベント・特定健診)(既存)

健診医療

まちの現状と課題

具体的な目標

わたしたちやみんな、まちができそうなこと

若い10年後の自分や家族のために、
若いうちから行こうよ健診(検診)

ほとんどの人が健康診査(がん検診)を受けることが大切だと思っているが(98.2%)、受診率が低い

- 【各受診率】
- 平成23年度国保特定健診：52.2%
- 平成23年度胃がん検診
(男性)：10.1%
(女性)：14.3%
- 平成23年度子宮がん検診：17.0%
- 平成23年度乳がん検診：20.1%

健康より仕事を優先する人が多い(39.7%)

健診(検診)を受けない理由の上位が、
病院にかかっているから
忙しいから
自分が受けたい時に受けられないから

年に1回健診(検診)を受け、自分の健康状態を確認することができる

高血圧性疾患、糖尿病での受診が多く(24.0%)、1人当たりの医療費も高い

健診で血糖値に異常のある人の割合が8割以上と高いが、悪くならないと受診しない

50代以降より慢性疾患(生活習慣病)を持つ人の割合が増加する傾向にある

若い時から生活習慣の改善に取り組むことができる

早い段階で生活習慣病に気付き、生活改善することができる

できることから始めよう
健康生活

自分ができること

健診(検診)を受け、自分の健康状態を正しく知る

家族ができること

家族の健診(検診)日をカレンダーに書き込んでおき、家族で忘れないように声をかけ合う
家族でお互いの健康に関心を持ち、話す機会を増やす
健康カレンダーを家族が見やすい場所に貼る

地域ができること

公民館の集まりで、健診(検診)に行くことを、互いに声をかけ合う
職場でも職員が健診(検診)を受けるように声かけをする
公民館に健康カレンダー・健診(検診)啓発標語ポスターを掲示する

まちで取り組むこと

標語を公募しポスターを作成、配布する。町広報に載せ、無線・テレビ高千穂で放送する(新規)
対象年齢到達者に受診勧奨の案内をする(新規)
事業主宛にも町の健診(検診)を周知する(新規)
誰もががん検診を受けやすいようにしていく(例：個別検診)(新規)
成人式での各種健診(検診)の啓発チラシ配布による周知(新規)
げんき荘だよりで健診(検診)受診率や結果を周知(既存)
公民館等の集まりで、健診(検診)の大切さを周知(講話)する(既存)
誰もが健診(検診)を受けやすいようにしていく(総合がん検診・日曜検診・個別検診)(既存)

自分ができること

健診(検診)を受け自分の体を知る
健診以外にも血圧測定をする
体重を測る
生活習慣病の予防方法を知る
健康手帳を持つ
身近な専門家に生活習慣病について気軽に相談する
主治医を持つ

家族ができること

家族の健康ファイルをつくる
家族でお互いに生活習慣の声かけをする(例：夜中に食べないなど、家族で1つの目標を決めて取り組む)

地域ができること

公民館活動で健康に関する講話を計画し、みんな誘い合って参加する
公民館で生活習慣病予防に何か1つ目標を決め(例：会合の時はジュースは出さずにお茶にするなど)、取り組む

まちで取り組むこと

各組織(公民館・JA・商工会)で生活習慣病予防の講話をする(新規)
健康手帳を活用できるものにし、活用方法を周知する(新規)
各種健康教育の実施(血液サラサラ教室・歯周病予防教室・高血糖予防教室・腎臓病予防教室・高血圧予防教室)(既存)