

一人ひとりの主体的な健康づくりのために 「健康いけだ21」を策定

本市では、市民一人ひとりが主体的な健康づくりに努めていくことを目的とし、「健康いけだ21（第2次池田市健康増進計画・食育推進計画）」を一体的に策定しました。

「健康いけだ21」では、「すべての市民が健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むまち」「生涯にわたり健やかに暮らせるまち」を基本理念に掲げ、市民、地域、職域、学校、行政が一体となった取り組みの方向性を示しています。

《取り組み分野の目標》

栄養・食生活	バランスのとれた健全な食生活を実現する
身体活動・運動	今よりもプラス10分、日常生活で身体を動かす
アルコール	正しい知識の習得と適正飲酒に努める
たばこ	喫煙者を減らし、たばこの煙を吸わせない環境をつくる
歯と口腔の健康	一生自分の歯で食べられるよう、歯と口腔の健康を維持する
休養・こころの健康	睡眠による十分な休養をとり、ストレスと上手につきあう悩みを相談できる人や場がある
健康管理	自分の健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組む
健康づくりを支える社会環境	健康を支える環境のもと、地域社会とつながりを持ち、健やかに暮らす
食育推進	食に関心を持ち、正しく理解し実践する

～みなさまの新型コロナウイルス感染症拡大防止へのご協力に感謝します～

外出自粛やテレワーク、休校など、いつもと違う生活の中で、規則正しい生活リズムを維持することが難しくなっていませんか？

こんな時期だからこそ、感染に負けない健康を維持するために、次のことを心掛けましょう。

○早寝早起きを心掛け、朝ごはんを食べることから始めましょう。

朝ごはらは、1日の始まりの大事なスイッチです。

・体温が上がり活動的に！ ・脳が活性化！ ・太りにくい！ などの効果があります。

○日常生活の中で少し意識して身体を動かしたり、散歩など歩くことを心掛けましょう。

気分転換や気持ちのリフレッシュにもなります。

○歯と口腔のケアも忘れずに

毎日の歯みがきできちんと歯垢を取り除き、口腔内を清潔にすることは、誤嚥性肺炎やウイルス性疾患の予防にもつながります。

問い合わせは健康増進課 ☎754・6034