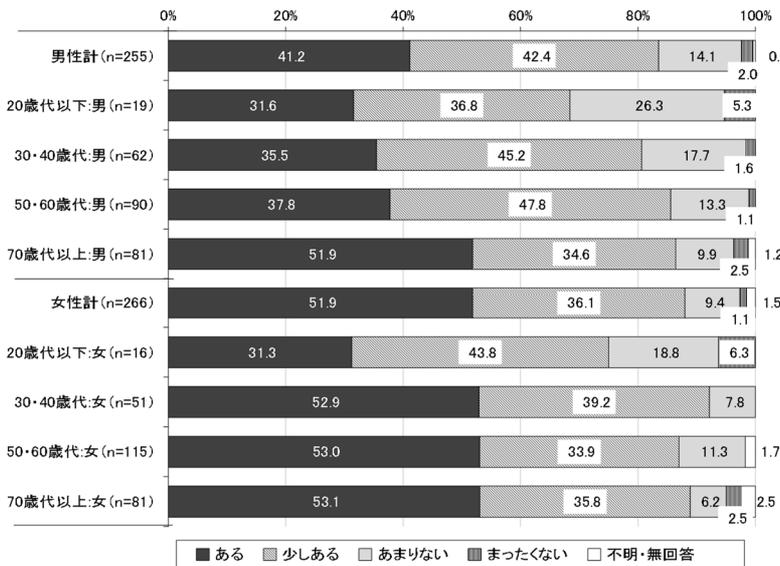
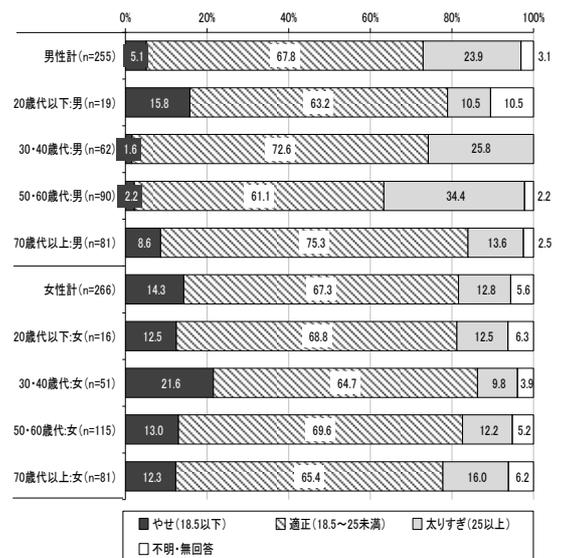


住民アンケート調査より

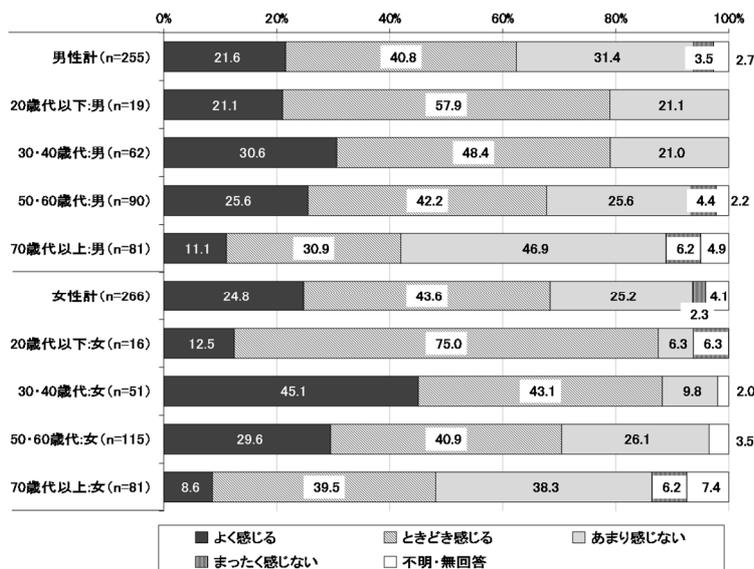
健康づくりへの関心



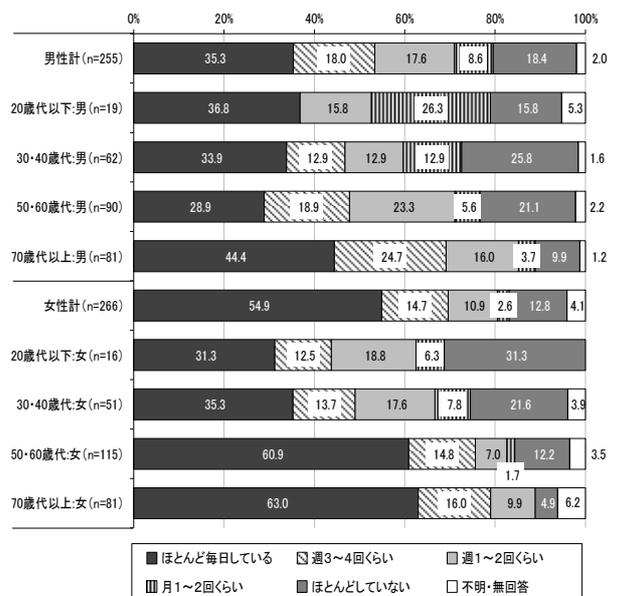
BMI



ストレス



1回30分以上の運動



主な課題

青壮年期からの健康課題の解決

青壮年期は仕事や育児などが生活の中心となり、関心はあっても健康づくりが後回しになりがちです。良い生活習慣を実行できないまましていると、年齢を重ねるにつれて心身ともに健康状態の悪化のリスクが高まります。

予防の観点から、この計画では特に青壮年期の人たちをターゲットとし、次の4つの分野での改善をめざします。

1 自身の健康状態の把握

2 栄養・食生活

3 運動・身体活動

4 こころ