

国東市健康づくり計画（第3次）の体系図

基本理念

「健康なまちくにさき」の実現を目指して

～生活習慣（病）の改善に取り組み、市民一人ひとりの『健康寿命の延伸』を図る～



重点施策 1

健（検）診を受ける人を増やす

重点施策 2

血糖値が高い人を減らす

重点施策 3

歯を失う人を減らす

ライフステージ別に目指す健康づくり

基本的な生活習慣・よりよい生活習慣を身につけよう！

妊娠期
心も身体も健康で、母子ともに健康な出産を迎える

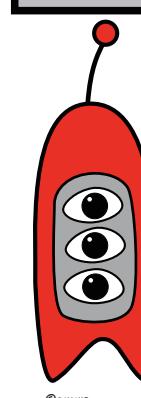
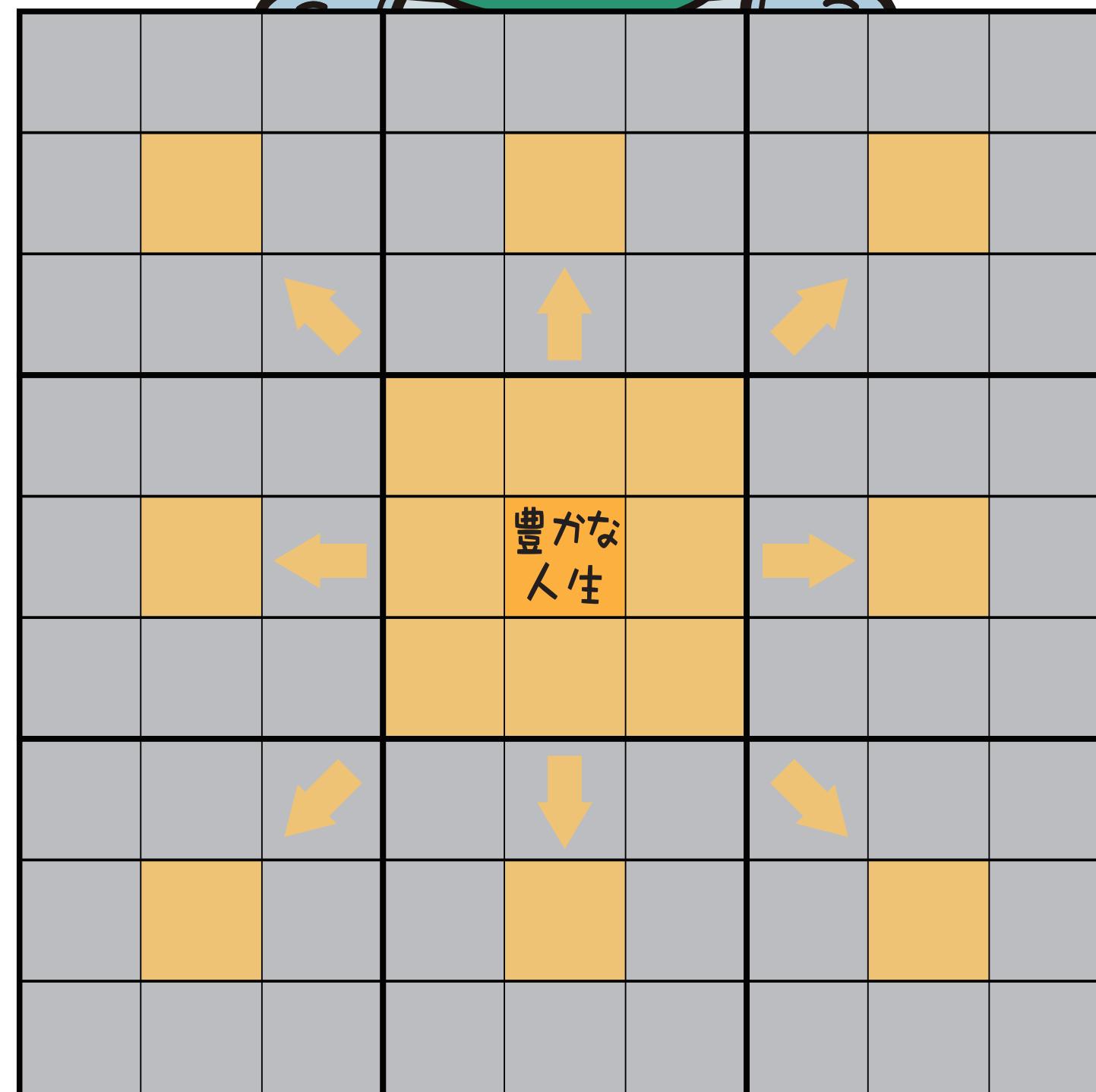
乳幼児期
生活リズムを作つて健やかな成長、親は楽しく子育てします

学童期
早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけ、規則正しい生活リズムを作ります

思春期
心も身体も自立（自律）して、自分自身の健康づくりに取り組みます

青年期
生活習慣病を見直して心も身体も健康にします
壮年期
生活習慣病を予防して心も身体も健康にします

高齢期
生きがいを持って心も身体も健康で充実した生活を送ります



あなたにとって「豊かな人生」を送る
ヒントが見えてくる…

未来デザインシート