

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～

基本的な方向性

生涯にわたる
生活習慣病の
発症予防と重症化予防

食を通じた
健康づくりの推進

市民や地域関係機関と
連携した
健康づくりの推進

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
えます

乳幼児期
生活リズム
を作って健
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
に付け、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
組めます

青年期
生活習慣を
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

身体活動
運動

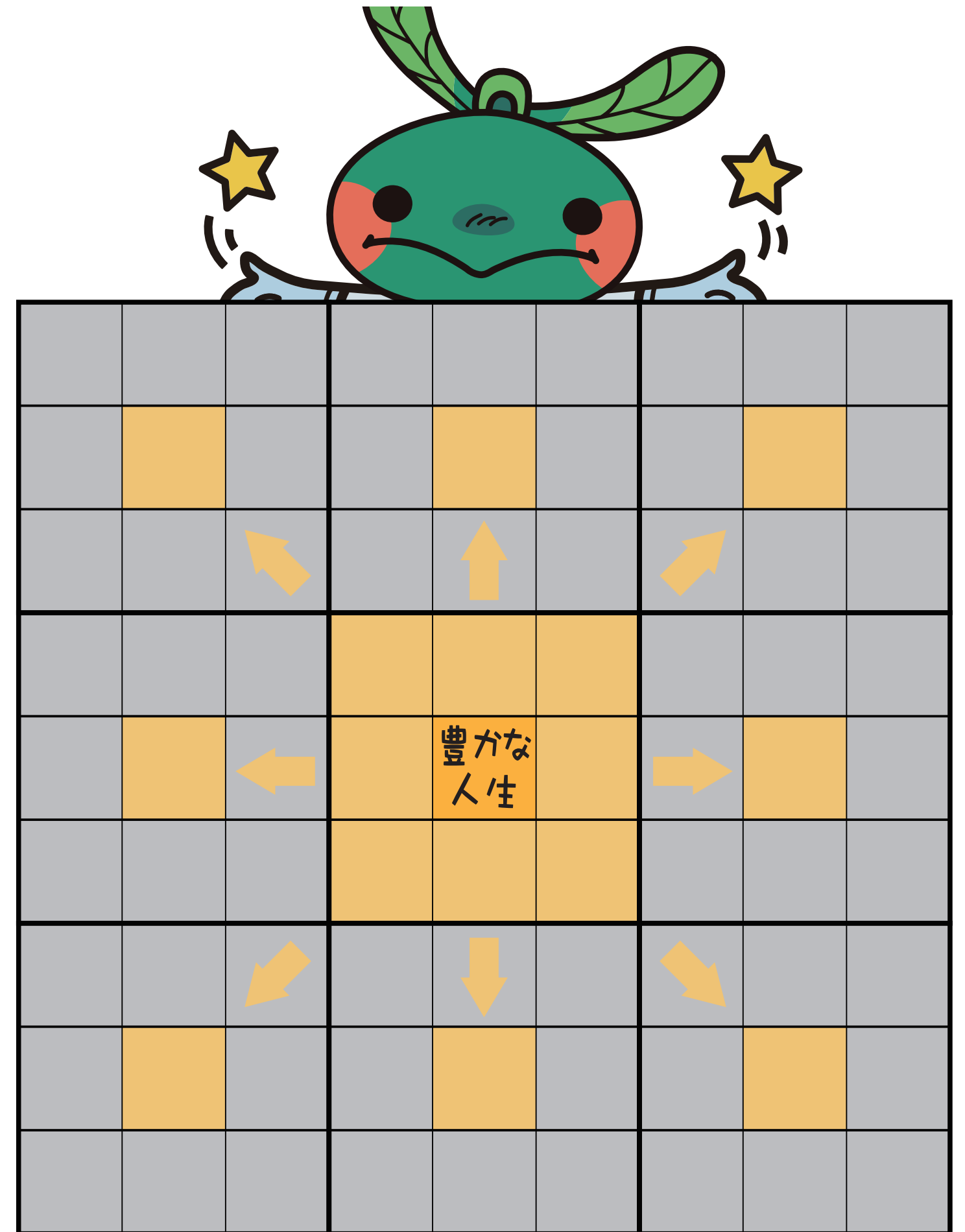
食生活

心の健康
づくり

歯の健康

アルコール
たばこ

健 診



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

