

みんなで目指しましょう

指 標	基準値（現状）		2015年の目標
バランスのとれた食事ができている人の割合	20歳以上	71.6%	80%以上を目指す
適正体重（BMI < 25）を維持する人の割合 ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	男性(20~69歳)の肥満者 女性(20~69歳)の肥満者	27.2% 19.6%	22%以下を目指す 15%以下を目指す
朝食を毎日食べる人の割合	男性(20~40歳代) 女性(20歳代)	60.1% 63.0%	65%以上を目指す 68%以上を目指す
運動不足を感じている人の割合	20歳以上	67.7%	60%以下を目指す
運動習慣者の割合	20歳以上	39.3%	45%以上を目指す
ストレスを多いと感じている人の割合	男性(20歳以上) 女性(20歳以上)	26.9% 52.0%	25%以下を目指す 50%以下を目指す
定期的に歯科健診を受ける人の割合	40歳以上	27.5%	40%以上を目指す
若い年代の喫煙している人の割合	男性(20歳代・30歳代) 女性(20歳代・30歳代)	57.0% 14.7%	半減
毎日飲酒する人の割合	男性(毎日) 女性(毎日)	49.3% 18.8%	男性(毎日) 40%以下を目指す 女性(毎日) 15%以下を目指す
基本健康診査の受診率	平成16年度	35.4%	50%以上を目指す



人がつどい、まちが輝く、快適環境実感都市

元気都市西条2015

壮年期死亡の減少・健康寿命の延伸・生活の質の向上

健康で幸せな暮らしの実感
できるまちづくりを市民、
地域、行政がともに目指し
します。

西条市

健康で幸せな暮らしの実感できるまちづくり

1 栄養・食生活

自分にあった適正な食生活を心がけましょう
子どもの頃から食に対する関心や理解を深めましょう
適正体重を知り、体重をコントロールしましょう

<一人ひとりができること>

バランスのよい食事を摂ります
脂肪・塩分を摂り過ぎない調理方法の工夫をします
自分の適正体重を知り、体重をコントロールします
朝食を必ず摂ります
子どもの頃から家族の中で、食生活や朝食を食べることの大切さを教えます
健康や栄養に関する教室・相談会に参加します
親子で栄養教室に参加します
ボランティアが地域へ食生活の大切さを推進します



2 身体活動・運動

自分にあった運動を見つけ運動習慣を身につけましょう
筋力アップで寝たきりを予防しましょう

<一人ひとりができること>

自分に合う運動を見つけます
・ ウォーキング
・ 勤め先まで自転車で行く
・ 子どもと一緒に歩く など
外出時は努めて歩きます
定期的に運動をします
運動教室に参加します
自治会や PTA でしているスポーツやサークルに参加します



3 心の健康

○ ストレスを感じながらも楽しく生きることができる

<一人ひとりができること>

趣味や生きがいを持ちます
ストレス解消法を知ります
地域でのつながりを持ちます
家庭内の会話を大切にします
友だち付き合いを大切にします



4 歯の健康

○ 80歳で20本の歯を残し、いつまでも自分の歯で食事ができるよう歯を大切にしましょう

<一人ひとりができること>

定期的に歯科健診を受けます
正しい歯みがきの方法を理解し実行する
毎食後歯みがきをします
幼児期から家庭での歯みがき指導を行います



5 たばこ

分煙、禁煙、防煙を実施しましょう

<一人ひとりができること>

○ 喫煙マナーを守ります
○ 喫煙場所以外では、たばこを吸いません
○ 妊娠中はたばこを吸いません
○ 未成年者にたばこを吸わせません
○ 禁煙教室に参加します



6 アルコール

適正な飲酒量と頻度を守りましょう

<一人ひとりができること>

休肝日をつくります
飲酒の適量を知ります
未成年者には飲ませません
飲めない人には飲ませません



7 生活習慣病

○自分の健康状態を正しく知って、生活習慣病を予防しましょう

<一人ひとりができること>

定期的に健康診査を受けます
健診結果から生活習慣の改善を行います
自分の健康状態に関心を持ちます
健康教育や健康相談に参加します

