

Let's
Try!

できることからはじめよう みんなでいきいき生活!

みんなの健康づくりを
のぞいてみよう!

よ
っ
か
い
ど
う



きみのまわりにも こんな子いるかも!?

しょうがくせい 小学生Aちゃん



スマホで友達と連絡できて楽しいけど、
うまく気持ちが伝わらない…

そとあそ わりあい しゅう か いじょう
外遊びをする割合(週3日以上)

へいせい ねん 41.0% げんしゅう げんじょう せいねん 32.1%
平成28年 減少 令和4年

(※市民意識調査結果より)

ひだり みぎ よ
左から右に読んでね

うんどう やくわり 運動の役割

うんどう たいりょく たいりょく ていか
運動には、「体力をつける」「体力の低下
ふせ けんこう たも こうか
を防ぐ」「健康を保つ」などの効果があるよ。
おも
思いっきりからだを動かすと、おなかが
すいておいしく食事ができるし、心地いい
つかれてぐっすり眠ることができるから、
せいかつ との
生活リズムを整えることにもつながるよ。

しょうがくせい 小学生Bくん



よるおそ まで おきていてまだ眠い…
あさ 朝ごはんを食べる時間はないな…

あさ た わりあい しゅう か いじょう
朝ごはんを食べない割合(週4日以上)

へいせい ねん 3.2% ぞうか せいねん 5.6%
平成28年 増加 令和4年

(※市民意識調査結果より)

あさ 朝ごはんの役割

あさ 朝ごはんの役割
初し ね おだ つか
私たちは寝ている間もエネルギーを使って
いて、特に脳は、寝ている間も働いているよ。
あさ えいよう
だから、朝ごはんではいろいろな栄養をとる
ひつよう
必要があるんだ。「よく噛んで食べること」で
からだも目覚めるよ。

しょうがくせい 小学生Cちゃん

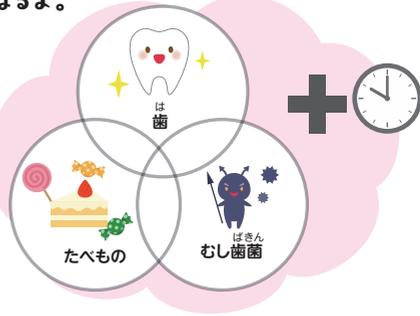


もう眠いから歯みがきは面倒だし、
しなくてもいいか…



ば げんいん むし歯の原因

げんいん じかん けいか
3つの原因に時間が経過することでむし歯
になるよ。





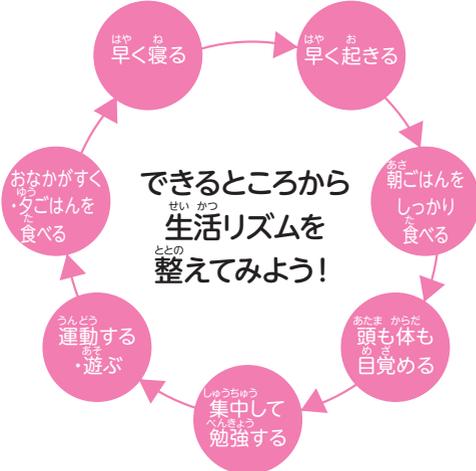
こんな風に
改善しました!

よい生活リズムを作ろう!

私たちは、朝起きて、しっかりごはんを食べ、
日中は勉強や運動などの活動をし、夜は
からだを休めるためにぐっすり眠ると
いうリズムをもっています。



ともたち
友達の顔を見て話すと気持ちがいい
つたわるし、外で遊ぶのも楽しい!



スマホやネットは楽しいけど、寝る前に使うと
眠れなくなったり、SNSはトラブルが起きることが
あるよ。必ずおうちのひととルールを決めて使おうね。



たくさん遊んでたくさん寝たら、
早く起きられて朝ごはんもおいしい!

こころもからだも健康でいるためには、
生活リズムを整えることが大切です。

睡眠不足になるとイライラしたり、注意力が
下がってけがをしてしまったりすることがあるよ。



Q&A むし歯クイズ

- Q1 大人の歯(永久歯)は全部で何本あるでしょう。
(親知らずは数えないよ)
- ①26本 ②28本 ③30本
- Q2 大人の歯(永久歯)はいつ頃作られるでしょう。
- ①お母さんのお腹の中にいるとき
②3歳頃
③乳歯が抜けたとき



学校で習ったセルフケアをやってみたら
スッキリした!

- ①.27/20 ②.27/10

むし歯コラム

スポーツ飲料はむし歯になるの? スポーツ飲料にはお砂糖がたくさん含まれているから、むし歯になりやすいよ。

高校生Dさん



最近体型が気になるから、
朝ごはんは抜いちゃった…

朝ごはんを食べない割合(週4日以上)

平成28年 **10.4%** 増加 令和4年 **11.1%**

(※市民意識調査結果より)

朝ごはんを抜くとやせられる?

朝ごはんを抜くと、体温が上がりきれずに
カロリー消費量が減り、やせにくいからだに
なるだけでなく、物事に集中できなくなる
など様々な不調の原因になります。

栄養バランスのとれた朝ごはんを毎日
食べる習慣をつけることが大切です。

出典:文部科学省
「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来」

高校生Eさん



みんな楽しそうにしてるけど、
話に上手く入れない…

不安、悩み、ストレスを解消できている割合

平成28年 **68.1%** 減少 令和4年 **61.1%**

(※市民意識調査結果より)

悩みや不安 その対処法

人が生きていく上で、
ストレスを感じることは
自然なことであり、
また、適度なストレスは
こころの成長に必要な
ものです。

しかし、その人にとっ
て好ましくないストレス
が長く続くと、イライラ
したり、お腹が痛くなっ
たりすることがあります。
これをストレス症状
といい、人によってあら
われ方や程度に違いが
あります。

不安、悩み、ストレス
の解消には、自分なりの
対処法を見つけること
が大切です。

ストレス 解消法

リラックス
(入浴・音楽を聴く)



体を動かす
(散歩・スポーツ)



気晴らし
(趣味・読書)



コミュニケーション
(家族や友達との会話)



悩みがあるけど、家族には話しづらい…

不安・悩みを感じたとき誰にも話さない割合

平成28年 **14.7%** 増加 令和4年 **16.1%**

(※市民意識調査結果より)



こんな風に
改善しました!

5分でできる簡単朝ごはん



簡単に食べられるもの			
<ul style="list-style-type: none"> ・バックごはん ・市販のサンドイッチ ・コーンフレーク ・トースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす干し ・納豆 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハム ・豆腐 ・ゆで卵 	<ul style="list-style-type: none"> ・温泉卵 ・牛乳 ・ソーセージ
			<ul style="list-style-type: none"> ・バナナ ・キウイ ・野菜系のインスタントスープ ・サラダ

考えを見直すときのポイント

- ❖ 自分にストレスがかかっていることを認める
- ❖ 今の考え、気持ちをノートに書いてみる
- ❖ よくないことばかりでなく、実際にできていること、うまくいっていることに目を向ける
- ❖ 正解はひとつしかないと思いつままない
- ❖ 「考えを変える」というよりも「幅を広げる」
- ❖ 「別の考えも加える」イメージをしてみる
- ❖ 「頭ではわかるけど…」という考えになってもよい



自分の考え方のクセを振り返り、
自分や周囲にとってやさしい
考え方を増やしてみよう

こころの変化

悩みは誰かに話すと、一人では思いつかなかった違ったものの見方や選択肢に気づくことができます。

身近な人に相談しにくい場合は、SNSを利用して相談することもできます。



厚生労働省
「まろうよ こころ」相談先一覧

顔が見えないからこそ話せる相談もあるよね。



2歳Fちゃん家族



イヤイヤ期かな?
なんでご飯を食べないんだろう…

育てにくさを感じたときに相談先を知っているなど、
何らかの解決する方法を知っている割合

平成28年 **90.3%** 減少 令和4年 **85.0%**

(※市民意識調査結果より)

子育てをしていると悩みは尽きません。つらいと感じたら抱え込まずに身近な人に話してみましよう。不安や悩みが解決しない場合は、地域の子育て機関に相談することもできます。

子どもに気持ちを伝えるポイント

❖ 話を聞いて欲しいときは、
最初に子どもの意識を向け
させましよう。

話し終わった後に「聞いていた?」
と聞いてしまいがちですが、それでは意識
が向いていないことも多く、話がうまく
伝わりません。そんなときは、小さな声
で話しかけ、「聞こえたら手をあげて?」
と確認してから話してみましよう。

❖ 注意するときは、先に今の
行動を認めたり、褒めたり
してから話し始めましよう。

例えば、「片づけて!」だけでは伝わ
らないとき、「楽しそうに遊んでいたね。
かっこいい作品ができたね。じゃあ次は
お片づけをしよう。」と認め、褒められ
ることで、子どもは話を聞き入れ
やすくなります。

❖ 守ってほしいことを伝える
ときは、必ず正しい行動を
伝えるようにしましよう。

正しくない行動を伝えるとそこに意識
が向いてしまします。例えば、「走らな
いでね。」と伝えると、走っているイメ
ジしかできず、何をしたらいいかわりま
せん。そんな時は「歩こうね。」と伝え
ると子どもが理解しやすくなります。



たばこの煙は周りの人にもお腹の中の
赤ちゃんにも悪影響って聞いたけど…

受動喫煙による妊娠(胎児)への悪影響
を認識している割合

平成28年 **62.2%** 減少 令和4年 **56.1%**

(※市民意識調査結果より)

ストップ!たばこ

喫煙者が吸い込む煙よりも、周りの人が
吸い込む煙に多くの有害物質が含まれ、
健康に重大な影響を及ぼします。

受動喫煙による「病気になるリスク」



脳卒中

1.3倍



肺がん

1.3倍



虚心性心疾患

1.2倍



乳幼児突然死
症候群(SIDS)

4.7倍

※出典 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」

年間約**15,000**人が亡くなっています。



こんな風に
改善しました!

子育てに関する情報

四街道市の子育てに関する情報が一冊にまとめられています。



(四街道市 子育て情報ブックすくすく)



専門機関に相談したらこころが軽くなった!
成長を見守ってみよう!

子育てに関する相談先

電話してみようかな



医療相談について

夜間に急に具合が悪くなり心配になったら、まず電話相談を利用しましょう。症状に応じた対処の仕方や受診したほうがよいか看護師や小児科医がアドバイスします。

子ども急病電話相談

日中はかかりつけのお医者さんに相談しましょう

☎#8000(プッシュ回線)/☎043-242-9939(ダイヤル回線) (毎日19:00~翌朝6:00)

子どもに関する相談について

子育て電話相談

(四街道市保健センター)

☎043-421-6100 (平日8:30~17:15)

栄養 ことば
発達 など

【相談例】

- ・ことばが少ない
- ・ごはんを食べてくれない
- ・歯のみがき方

Q.換気扇の下で吸う たばこは大丈夫?

換気扇の下でたばこを吸っていても、子どもの体内からはたばこを吸わない家庭の子どもの3倍以上のニコチンが検出されています。

つまり、換気扇の下でたばこを吸っていても受動喫煙は防ぐことができません。

家族の健康、ご自身の健康のためにも禁煙しましょう。



家族のことを考えて行動を変えてくれるところが素敵!



禁煙したいけれどなかなか続かない人は、
禁煙外来のある医療機関を利用しましょう。



(禁煙サポート)

あなたのまわりにも
こんな人いるかも!?

働き盛りGさん



がん検診の案内が届いているけど、
そういえば最近受診してないな…

がん検診の受診率

平成28年

胃がん 12.3% 肺がん 13.8% 大腸がん 14.6% 子宮頸がん 22.8% 乳がん 8.6%



令和4年

胃がん 5.4% 肺がん 8.7% 大腸がん 10.1% 子宮頸がん 11.9% 乳がん 15.8%

(※市民意識調査結果より)

左から右に読んでね

どうして検診を受けるの?

早期には自覚症状が無く、症状があらわれたときにはすでに進行しているという病気は少なくありません。

病気を早期に発見するには、定期的な検診を受け、異常があれば精密検査を受けることが大切です。

自らの健康を守るためにも、まずは皆さん一人ひとりが自分自身のからだと向き合うことが予防の第一歩です。

まずはがん検診をどこで受けられるか確認しましょう

スタート

職場でがん検診が受けられる
または人間ドックを受けている

NO

YES

胃、大腸、肺、乳、子宮頸部の
がん検診が受けられる

NO

YES

これからも継続的に検診を
受けましょう!

おとなの検診が受けられます

働き盛りHさん



今日も仕事が忙しい…
夕飯は適当でいいか…

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事が1日2食以上の割合

平成28年 61.2% 減少 令和4年 59.0%

(※市民意識調査結果より)

コツコツ実践～食生活の改善～

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して死亡のリスクが低くなるという研究結果が報告されています。

からだの調子を整えるためにも、栄養バランスを意識した食習慣をこころがけましょう。

主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事?



主食 体のエネルギー源になります

- ごはん
- パン
- めん類



主菜 体を作る“もと”になります

- 肉
- 魚
- 卵
- 大豆・大豆製品



副菜 体の調子を整える働きをします

- 野菜
- さのこ
- 海藻
- いも類



プラス 1日1回とりたい食品

- 牛乳・乳製品
- 果物





こんな風に
改善しました!

おとなの検診の受診を希望される方は、
こちらをご確認ください

おとなの検診は健康増進法
第19条の2に基づく健康増進
事業として四街道市が実施する
がん検診です。
個人で受診するより、比較的
安価に受けられます。



(おとなの検診)



毎年自分のからだの状態を知ることが
できると安心する!



四街道市おとなのがん検診一覧表

検診種類		対象年齢	検診内容
胃がん検診	胃内視鏡検診	50歳以上(2年1回)	問診、胃内視鏡検査
	胃エックス線検診	40歳以上	問診、胃部レントゲン検査(バリウム)
肺がん・結核検診			問診、胸部レントゲン検査
大腸がん検診			問診、便潜血反応検査
乳がん検診		30歳以上の女性	問診、超音波検査又はマンモグラフィ (年齢により検査方法が異なります)
子宮頸がん検診		20歳以上の女性で 前年度未受診の人	問診、子宮頸部細胞診

外食やコンビニごはんが 多いあなたへ

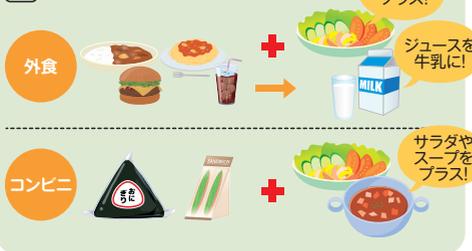
外食やコンビニごはんが増えると、塩分を
とりすぎたり、野菜が不足しがちになっ
てしまいます。

カット野菜や野菜スープなどをいつもの
食事にプラスすると栄養バランスがよくなり
ます。



仕事を早めに切り上げて、
健康を意識して自炊してみた!

☑ いつものメニューにひと工夫!



☑ たまにはいつもと違うものに替えてみよう



あなたのまわりにも
こんな人いるかも!?

働き盛りGさん



疲れているからエスカレーターに
乗ってしまう…

自分の健康に関心がある割合

平成28年 **77.0%** 減少 ▶ 令和4年 **74.6%**

(※市民意識調査結果より)

左から右に読んでね

よつかいどう健康ポイント よつも!

四街道市では、市民の皆さんが自分自身の健康づくりに対する関心を高め、健康的な生活習慣を実践するきっかけとなる取組として、特定健診やがん検診など、ポイント対象のうち3つに参加して応募すると、抽選でクオカードが当たる事業を行っています。

詳しくはこちらをご覧ください。



(よつも!)

働き盛りHさん



眠いけど、スマホの動画がやめられない…

睡眠による休養が取れている 20～59歳の割合

平成28年 **68.7%** 減少 ▶ 令和4年 **67.4%**

(※市民意識調査結果より)

いい睡眠のポイントは 睡眠休養感

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。いい睡眠は、からだやこころの健康に重要であり、睡眠が悪化することで、様々な疾患の発症リスクが増加します。

注意力の
低下

記憶力・
学習力の低下

代謝機能の
低下

免疫力の
低下

気分障害の
リスク増加

生活習慣病の
リスク増加

睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)は、睡眠時間の不足だけでなく、睡眠環境、生活習慣、日常的に摂取する嗜好品、睡眠障害の有無などのさまざまな要因により影響を受けます。



平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと、長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人がいるけど、このような習慣で、実際には眠りを「ためる」ことはできないよ!

推奨する睡眠時間は世代で違います!



小学生

9～12時間



中学生・高校生

8～10時間



成人

6時間以上



高齢者

8時間以上にならないこと



こんな風に
改善しました!

実践しよう!+10

プラステン

+10(プラステン)とは、日常生活の中で、
今より10分多くからだを動かすことです。

- ❖ ラジオ体操
- ❖ 通勤や買い物で歩く、階段を使う
- ❖ 歩くときは歩幅を大きく、早歩きする
- ❖ 掃除や洗濯などの家事でからだを動かす
- ❖ テレビを見ながらストレッチや筋トレをする



階段を使用するだけで健康ポイントが
たまるみたい!なんだか嬉しい!



例えば、こんなことが1ポイントに

質のいい睡眠のポイント

睡眠には心身の疲労を回復する働きが
あります。

また、睡眠不足は生活習慣病のリスクを
高めるため、質のいい睡眠を目指しましょう。



ゆっくりお風呂に入ったら、なんだか
とても眠くなってきた!

運動

昼間に適度な運動 寝る前にストレッチ

有酸素運動後の心地よい疲れは、睡眠の質
を高めます。

食卓

夕食は腹八分目に

夕食後のカフェイン、たばこ、アルコールは
覚醒作用があるので控えましょう。

入浴

寝る前はぬるめ のお風呂でリラックス

夕方あるいは夜の入浴、就寝の2~3時間前
が効果的です。

光

起きたら朝日を浴びて 体内時計を整えましょう

太陽光を浴びることで、夜になると眠気成分
であるメラトニンが分泌されます。

健康に関する相談について

健康相談

(四街道市保健センター)

☎043-421-6100 (平日8:30~17:15)

看護師・保健師による
個別相談・電話相談

【相談例】

- ・からだやこころについて
(生活習慣改善、ストレス、不眠など)
- ・健康診断の結果について など

定年を迎えたIさん



ご近所さんだけど、話したことがないから
あいさつはしなくていいか…

近所の人に会ったときに
あいさつをする割合

平成28年 **91.4%** 減少 令和4年 **86.1%**

(※市民意識調査結果より)

「あれ?」「お隣さん、いつもと違う?」など異変に気づくことはあると思います。ふとした気づきを、ご家族、ご近所さんなどに伝えることで、見守りは広がり、安心して暮らせるまちにつながります。

知っていますか? ゲートキーパー (いのちの門番)

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。あなたの一声が悩んでいる人の孤立を防ぎ、命を守るきっかけになるかもしれません。

定年を迎えたJさん



歯医者の健診にもずっと行ってないし、
近頃回いものが食べづらい…

80歳で自分の歯が20本以上ある割合

平成28年 **64.2%** 減少 令和4年 **60.0%**

(※市民意識調査結果より)

しっかりかむことができ、栄養素の吸収がよいだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりします。

年に1度はかかりつけの歯科医で、歯や歯肉の状態を診てもらいましょう。また、日頃からお口の体操をすることで、だ液がよく出るようになり、飲み込みやすくなり、誤嚥の予防につながります。特に食事前に実践してみましょ

あいさつから始まる 地域デビュー

最近では地域の人間関係が希薄化していると言われ、「となりに誰が住んでいるかわからない」そんな声を聞くことがあります。

しかし、そんな希薄な地域の関係では、災害があったとき、困ったときなど助けが必要なときの対応ができないかもしれません。

日ごろから、ご近所さんとあいさつすることで、地域へのつながりができ、日常生活で

お口が健康だと いいことがたくさんあります

高齢になると歯や歯肉のトラブルばかりでなく、唾液の減少や口の周りの筋肉が弱くなります。そのため、食べ物がかみにくくなったり、飲み込みづらくなったりし、さらに誤嚥(食べ物や水分が気管に入ってしまう)することで肺炎などの病気にかかりやすくなります。

「口の健康」が維持されると、食べ物を



こんな風に
改善しました!

週いち貯筋体操



例えば、こんな地域の集まりがあります!

65歳以上の方が週一回身近な場所に集まって行う筋力強化の運動です。

地域における見守りや支えあいの社会基盤となり、「ともに支えあい、生涯にわたっていきいきと生活できるまち」を目指します。

各自の体力に応じて重さを調節できるバンドを四街道市が貸し出し、定期的に体力測定をしながら継続を支援します。



あいさつをしたら顔見知りになって、
今では一緒に体操に行く仲間!

詳しくはこちらをご覧ください
【週いち貯筋体操】を選択



不明な点や興味がある方は高齢者支援課までご連絡ください。
☎043-421-6128(平日8:30~17:15)

あなたもゲートキーパーになりませんか。
市では毎年ゲートキーパー養成研修を開催しています。
詳しくは市政だよりやホームページをご覧ください。



やってみよう! パタカラ体操

- ①単音の発音:「パ」「タ」「カ」「ラ」のように1音ずつ発音する
- ②連続の発音:「パパパ……」「タタタ……」「パタカラ、パタカラ……」のように連続して発音する
- ③文の発音:「パ・タ・カ・ラを含む文を発音する
「パンダのたからもの、パンダのたからもの……」



定期的に歯科健診を受けてセルフケアや
口腔体操もしてるから、固くても食べられる!

⇒ □・舌の準備運動として食事の前に
各10回程度行いましょう



唇をしっかり閉じてから発音します。



舌を上あごにしっかり付けて発音します。



のどの奥に力を入れて、のどを開けて発音します。



舌を丸め、舌先を上の前歯の裏に付けて発音します。

あなたのまわりにも
こんな人いるかも!?

定年を迎えたJさん、Jさん



自由な時間が多いと生活リズムが崩れがち...

左から右に読んでね

始めようフレイル予防

フレイルは年をとってからだやこころのはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。元気なうちから早めにフレイル対策に取り組みましょう。

サインをチェック

からだところのフレイル

フレイルになると、からだところのさまざまな機能が衰えていきます。
以下のチェック表で確認してみましょう。

点数の合計が
3点以上の場合はフレイル、
1または2点はプレフレイル
の可能性があります!

6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか?	1点	はい	0点	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?	1点	はい	0点	いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?	0点	はい	1点	いいえ
5分前のことが思い出せますか?	0点	はい	1点	いいえ
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1点	はい	0点	いいえ

参考:『介護予防ガイド』平成30年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業)荒井秀典 編

市民・地域の皆さんに健康のために心がけてほしいこと

妊娠 子育て中

- ・親子でからだを動かして遊ぼう
- ・たばこや酒がもたらす胎児や子どもへの影響を知ろう
- ・妊娠中や子育て中に困ったことはためらわず相談しよう
- ・むし歯を防ぐ重要性について知り、親子でむし歯予防に取り組もう

幼・小 中・高

- あさ まいにちた
・朝ごはんを毎日食べよう
- きつえん およ けんこうひが い きげんせい し
・喫煙が及ぼす健康被害や危険性について知ろう
- がっこう じっし し しかけんしん けつか ふ はや じゅしん
・学校で実施している歯科健診の結果を踏まえて、早めに受診しよう
- ふあん かが こ きがる そうだん
・不安なことやつらいことは抱え込まず、気軽に相談しよう





こんな風に
改善しました!

フレイル予防3つのポイント!

フレイル予防は日々の習慣と結びついて
います。

❖ 栄養(食事の改善)

食事は活力の源です。

バランスのよい食事を3食しっかりと、
口腔ケアにも気を配りましょう。

❖ 身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)

身体活動は筋力の発達だけでなく食欲や
こころの健康にも影響します。今より10分
多くからだを動かしましょう。

❖ 社会参加(趣味・ボランティア・就労など)

趣味やボランティアなどで外出することは
フレイル予防に有効です。自分に合った活動
を見つけましょう。



まずは決まった時間に一緒に食べる約束
をしたら、生活リズムが整ってきた!

フレイル予防のためのもう一歩!

- ❖ 噛みごたえのある食品を
食べましょう
- ❖ 家族や友人と共食を
しましょう



年のせいとあきらめていたからだやこころの衰えは、予防することができます。
やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである
「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみま
しょう。

青年期 壮年期 高齢期

- ・食生活や運動習慣といった、自分の生活習慣を定期的に振り返ろう
- ・年に1度はがん検診や特定健診を受診しよう
- ・家族や周囲の人のために禁煙・分煙に取り組もう
- ・飲酒は1日あたり日本酒1合程度までに控え、週2日は休肝日をつくろう
- ・健診結果を活かし、生活習慣の改善に取り組もう
- ・精密検査と判定されたときは、必ず早期に医療機関を受診しよう
- ・自分の健康と向き合い、健康のために使う時間をつくることを心がけよう
- ・地域の交流の場に積極的に参加してみよう
- ・歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯みがきの重要性について知ろう
- ・口腔機能の大切さを知ろう
- ・かかりつけ歯科医に口腔機能をチェックしてもらおう
- ・自分にあったストレス解消方法を見つけよう
- ・睡眠について正しい知識を持ち、質のいい睡眠をとろう

全世代

- ・定期的を受診できる、かかりつけ歯科医を持とう
- ・定期的に歯科健診を受け、必要に応じて治療を継続しよう
- ・ゲートキーパーの役割を知ろう
- ・家族や隣近所の人にあいさつをしてみよう
- ・困ったときに相談できる窓口があることを知っておこう

健康づくりの主役はあなた!

第2次健康よつかいどう21プラン(改定版)

健康増進計画

豊かな人間関係のなか
いきいき暮らせるまち

歯科口腔保健 推進計画

歯と口からつくる
いきいき生活

自殺対策計画

みんなで
気づき・支え合い
心豊かに生きるまち

市民一人ひとりが、心身ともに健康で、生涯通じて、
いきいきとした生活を送ることを目指し、計画を推進していきます。
健康づくりを進めるためには、市民一人ひとりの取組が欠かせません。
様々な生活の場面で健康づくりに取り組みましょう!



発行: 令和6年3月

四街道市役所 健康こども部 健康増進課

四街道市鹿渡無番地

TEL:043-421-6100



健康よつかいどう21プラン
詳しくはこちら