

あかし健康プラン 21（第3次） 体系図（案）

基本理念

みんなの力であかしの健康をつくりだそう  
～未来を変える 健康づくりの My ルーティン～

目 標

- ① 健康寿命の延伸
- ② 健康格差の縮小

基本方針

- 性・年齢・障害の有無に関わらず、共に取り組む健康づくりの推進
- 市民が互いに高め合い、誰もが自然と健康になれるまちづくり



健康づくり  
戦略

【健康増進】

生活習慣病発症・重症化予防とフレイル対策

【食育推進】

次世代における  
食育の推進

分野 / 取組目標

次世代期

健全な生活習慣  
づくり

青壮年期

生活習慣病  
予防・改善

高齢期

フレイル予防



健康診査・健康管理

日頃からのセルフチェックと年1回の健診で身体の状態を知ろう



身体活動・運動

生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を始めよう・続けよう



歯の健康

すべての年代でダブルケア（セルフケアとプロケア）を取り入れよう



たばこ

たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を防止しよう



アルコール

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、過度な飲酒をなくそう



こころの健康

ストレスの対処法を見つけ、こころを安定させる居場所をつくろう



栄養・食育推進



食を通じた健康づくり

朝ごはん生活リズムを整え、家族や友人と食を楽しもう



食環境づくり

食品ロスを減らし、環境にやさしい食生活を送ろう



明石の食文化の継承

地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝しよう