

健康づくりの目標



各世代の目標

	目標（めざす姿を達成するための条件）
世代間共通	健康づくり支援のための環境整備をすすめる
子育て世代	1. 心身ともに健康な親子が増える 2. 夫婦・親子・地域や職場で安心してつながる子育てができる
働き盛り世代	1. 身体 自分は健康だと思える人を増やす 2. 精神 ストレスを感じている人を減らす 3. 生活習慣 健康的な生活習慣を持つ人を増やす
高齢者世代	1. 信頼できる仲間を持つ高齢者を増やす 2. 地域で役割を持つ高齢者を増やす 3. 元気な高齢者を増やす

目標に向けて、市民一人ひとりの取り組みが必要です。

具体的に何をするかは、このページを開いてみましょう！

