

# 多気町健康増進計画(第3次)【概要版】

## 基本理念

「心も体も健やかに！ みんなで元気、いきいき多気町」

第2次計画  
継承

## 基本目標

- 健康寿命の延伸を図ります。
- 生活習慣病の発病予防と重症化予防を実施します。
- 健康をささえ、守るための社会環境を整えます。



## 5つの重点的な取り組み

野菜を  
食べましょう

10分多く体を  
動かしましょう

塩分を  
控えましょう

健(検)診を  
受診しましょう

受動喫煙に気を  
つけましょう

健診を受けて自分の体を知ろう

## 8つの特定分野

身体活動・運動

栄養・食生活

たばこ

アルコール

休養・こころの健康づくり

歯・口腔の健康

健(検)診と健康管理

健康観

健康への関心意識を高めましょう！

医食同源

すべての住民が、生活の質を高め、健康寿命を延ばすため、地域の人がふれあい、健康への関心や意識を高め、住民一人一人はもとより、地域の活動と行政がつながりながら、健康づくりの輪を広げていく。