

健康日高21（第三次）が策定されました！

【健康日高21（第三次）とは？】

国が定める健康づくりのための計画『健康日本21（第三次）』をもとに、御坊保健所と管内1市5町（御坊市、美浜町、日高町、由良町、印南町、日高川町）が、地域に住む人々が元気にいきいきと生活できるよう、健康づくりを地域全体で推進することを目的に、2024～2035年度の12年間の計画を策定しました。

また、この計画の中では、御坊市の健康に関する重点目標として、『健康ごぼう21』も示されています。

詳しくはこちら



市ホームページ
『健康ごぼう21』

【健康のための、7つのポイント】

計画の中では、健康に関する7つの項目の目標を掲げています。

『健康ごぼう21』の中でも、7つの項目について健康につながるポイントを記載しています。

ぜひこの機会にご自身の生活をチェックしてみましょう♪

食生活	☐ 主食、主菜、副菜を揃えて、バランスの良い食事を心がける ☐ 普段の食事で減塩を意識する（例：だしや香辛料を活用する、めん類の汁を残すなど）	
運動	☐ 生活の中で意識して体を動かす（例：階段を使用する、公園で遊ぶ、徒歩通勤など） ☐ スポーツイベントやサークル活動等に積極的に参加する	
休養 こころの健康	☐ 睡眠時間を確保し、休養する ☐ 1日1回は誰かと交流する（対面、電話、メールなど）	 推奨される睡眠時間 3～5歳 : 10～13時間 小学生 : 9～12時間 中・高校生 : 8～10時間 成人 : 6時間以上
アルコール	☐ アルコールによる健康への害、アルコールの適量を知る ☐ 20歳未満の者や、お酒が飲めない人に対して、飲酒を勧めない	
たばこ	☐ たばこを吸う人も吸わない人も、誰もが受動喫煙について考える ☐ 学齢期から、たばこの害について理解し、生涯において喫煙しないように努める	
お口の健康	☐ 食後や寝る前などには、丁寧に歯みがきを行う ☐ 定期的に歯科医院などでお口のメンテナンスを受ける	
生活習慣病 健診・検診	☐ 年に1回、特定健診やがん検診などを受診する ☐ 治療が必要な場合は、中断せず適切に医療を受ける	

こども家庭センター にっこりあ からのお知らせ



令和6年4月から、1か月児健診が公費負担の対象となります。
出生届出時に、健診の受診券をお渡します。

詳しくは、市のホームページまたは、こども家庭センター“にっこりあ”
(TEL: 0738-23-2525/FAX: 0738-52-5108) までお問い合わせください。



市ホームページ
『1か月児健診』