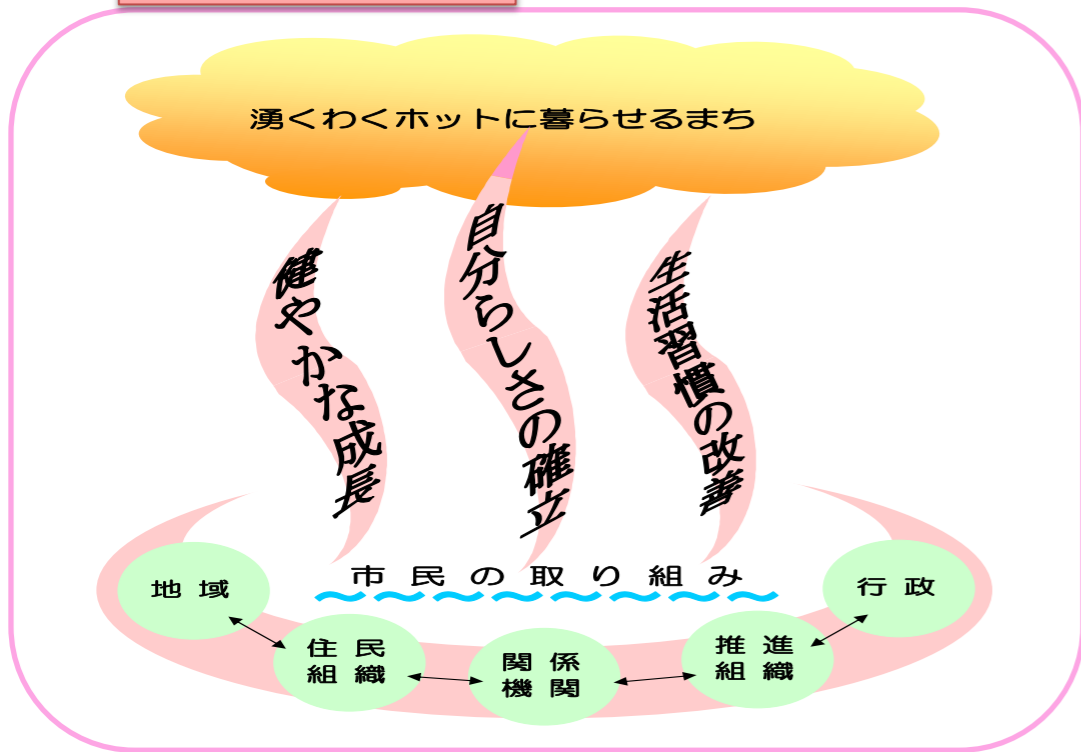


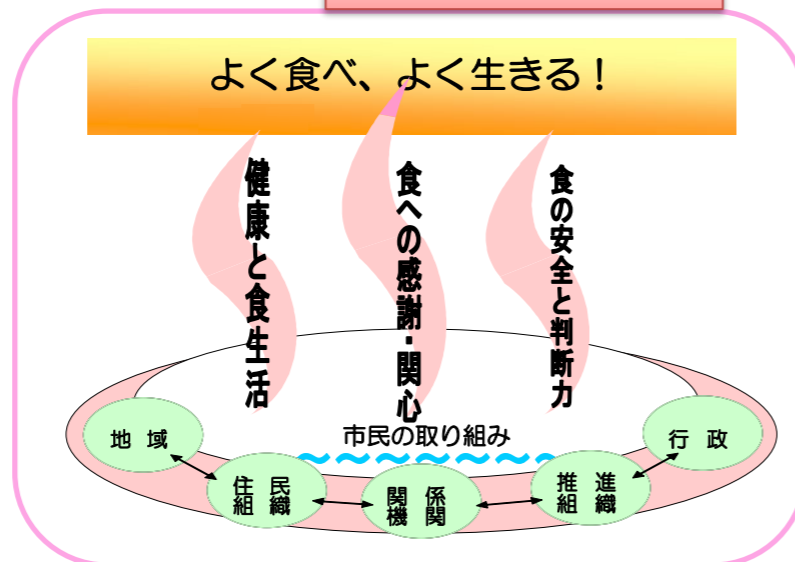
# 「湯のまち別府健康21」 推進体制

- 健康は与えられるものではなく、自ら求め、努力して得られるものです。
- そして「健康づくり」は 一生涯の取り組みでもあります。
- 個人では難しい取り組みも、周囲の協力があれば楽しく効果的に進めることができます。
- 「湯のまち別府健康21」では、個人の取り組みを支援するために、幅広い関係機関や住民組織等の連携による支援体制を推進していきます。

## 健康増進計画



## 食育推進計画



心も体もいきいき



健康な別府市

【発行元・問合せ先】別府市健康推進課

〒874-8511 別府市上野口町1番15号 Tel.21-2188

ダイジェスト版  
(平成25年3月発行)



「湯のまち別府健康21」  
推進キャラクター  
『温たま』

# 『湯のまち別府健康21』

- 本計画は「健康で、安心して暮らせる福祉のまち」を基本目標として、市民の皆様一人ひとりが健やかに育ち、生涯健康でゆとりのある生活を送ることができることを目指す行動計画です。人生のライフステージ（妊婦、乳幼児、児童・生徒、青壮年、高齢者）ごとに生活習慣改善項目（食べる、動く、こころ、歯、タバコ・アルコール、ふせぐ、温泉）の取り組む内容があります。
- ダイジェスト版では、1頁（下）で別府市の健康状況（抜粋し掲載）、2～3頁で健康を実現するための市民一人ひとりの目標とみんなの取り組みを、4頁で年代毎の取り組みをご紹介します！

市民一人ひとりが、”湧くわくホットに暮らせるまち”づくりをめざして！  
人生の各段階ごとの取り組み

### 妊婦

★幸せな妊娠 笑顔で出産★

- バランスよく食べる
- 安心して出産をむかえる
- 守ろう歯の健康
- 禁煙・禁酒

### 乳幼児（0～5歳）

★「大きくなあれ！」  
心も体も みんなの愛で★

- 楽しい食事 ●親子で楽しく遊ぶ
- 心豊かに過ごす
- よく噛んで健康な歯
- たばこから子どもを守ろう

### 児童・生徒（6～18歳）

★身につけよう 優しさ強さ 生きる力★

- 家族と食べるおいしい食事
- 楽しい運動を身につけよう
- 自分も家族も好き ●自分の歯を大切に
- ダメです！「タバコ」「アルコール」
- 正しい生活習慣を身につけよう

### 青壮年（19～64歳）

★輝こう じぶんらしく いきいきと★

- 規則正しい食生活 ●仲間と楽しい運動
- 明るい気持ちで過ごしましょう
- 守ろう歯の健康 ●禁煙・分煙、適正飲酒
- 年に一度は健康診査
- 温泉で心も体もリフレッシュ
- 生活習慣を改善して、もっと元気になろう！

### 高齢者（65歳～）

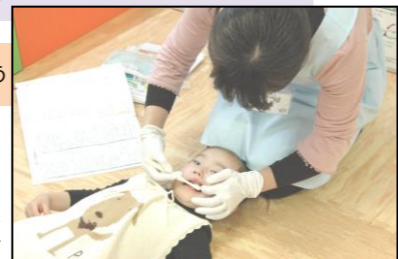
★楽しもう 湯遊ライフを 温泉で★

- バランスのよい食生活
- 体力は歩くことから
- 生きがいのある暮らし
- 守ろう、お口の健康
- ずっと元気でいよう
- 温泉にゆったり入浴

「湧くわくホットに暮らせるまち」をめざしたみんなの取り組みを紹介します

歯  
よくかんで  
食べよう

年代	各年代での目標	取り組み
妊婦	守ろう歯の健康	☆未治療歯を早めに治療しましょう
乳幼児	よくかんで健康な歯	☆効果的な仕上げみがきをしましょう
児童・生徒	自分の歯を大切に	☆食後の歯磨きをしましょう
青壮年	守ろう歯の健康	☆年に1回は歯科検診を受けましょう
高齢者	守ろうお口の健康	☆かかりつけの歯科医を持ちましょう



歯科検診

たばこ  
・アルコール  
「マナー」って  
大切だね

妊婦	赤ちゃんのために禁酒・禁煙	☆たばこ、アルコールの害を理解しましょう
乳幼児	たばこから子どもを守ろう	☆乳幼児の周囲でたばこを吸わないようにしましょう
児童・生徒	ダメです! 「たばこ」「アルコー	☆身近な場所にたばこ・アルコールを置かないようにしましょう
青壮年	禁煙・分煙、適正飲酒	☆禁煙に取り組みましょう
高齢者	禁煙・分煙、適正飲酒	☆適正飲酒を心がけましょう

ふせぐ  
健やかな  
体づくり

妊婦	定期的な妊婦健診	☆妊婦健診を受けましょう
乳幼児	健やかに育つ	☆乳幼児健診や予防接種を受けましょう
児童・生徒	正しい生活習慣を身につけよう	☆手洗い、うがいを実行しましょう
青壮年	年に一度は健康診査	☆年に1回は健診(がん検診含む)を受けましょう
高齢者	ずっと元気でいよう	☆転倒防止に心がけましょう



がん検診



乳幼児健診

温泉  
心も体も  
リフレッシュ

妊婦	楽しい温泉入浴	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
乳幼児	楽しい温泉	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
児童・生徒	楽しい温泉入浴	☆入浴のマナーを守りましょう
青壮年	温泉で心も体もリフレッシュ	☆正しい温泉の入り方を知り、実行しましょう
高齢者	温泉にゆったり入浴	☆温泉を活用した健康づくりに取り組みましょう

食べる  
食事って  
楽しいね

年代	各年代での目標	取り組み
妊婦	バランスの良い食生活	☆規則正しい食生活をおくりましょう
乳幼児	楽しい食事	☆食事の挨拶をしましょう
児童・生徒	家族と食べるおいしい食事	☆早寝、早起き、朝ごはんを身につけましょう
青壮年	規則正しい食生活	☆野菜を意識的に食べましょう
高齢者	バランスのよい食生活	☆栄養バランスに気をつけましょう



初心者料理講習会

動  
体を動かす  
ことが好き

妊婦	楽しく運動する	☆できるだけ体を動かしましょう
乳幼児	親子で楽しく遊ぶ	☆親子で一緒に体を動かす機会をつくりましょう
児童・生徒	楽しい運動を見つけよう	☆いろいろなスポーツや運動を経験しましょう
青壮年	体力は歩くことから	☆楽しく運動を続けるための仲間づくりをしましょう
高齢者	仲間と楽しい運動	☆乗り物を使わず、積極的に歩きましょう



温泉を活用した水中運動教室

こころ  
まずは  
ニッコリ!

妊婦	安心して過ごす	☆父親も育児に参加しましょう
乳幼児	親と子のふれあい	☆親子で一緒に過ごす時間を大切にしましょう
児童・生徒	自分も家族も好き	☆親子の会話を大切にしましょう
青壮年	明るい気持ち	☆困ったときは相談し、一人で悩まないようにしましょう
高齢者	生きがいのある暮らし	☆自分のストレス対処法を見つけましょう