

1 人口減少と核家族化、少子高齢化

2 ライフステージに応じた健康づくりの推進

(生活習慣病予防対策、がん対策：検診受診率の向上)

(1) 栄養・食生活

ア 食事を楽しく食べる意識の醸成（全世代）

イ 望ましい栄養摂取と食生活の実践、食育の推進

・朝食の欠食改善（特に児童生徒）

・食育の関心、1日3回の野菜摂取、食事バランス、共食の推進（全世代）

・食事のあいさつ（児童、成人）、食のマナーや作法に気をつける、
地元の食材購入（地産地消）、行事食（食文化の継承）（成人）

ウ 歯と口腔の健康づくり

・幼児のう歯罹患率

・毎食後の歯みがき（全世代）

(2) 身体活動・運動

ア 運動習慣者の増加

イ 転倒・骨折予防（主に女性）

ウ 子どもの体力（筋力や柔軟性）の向上

(3) こころの健康づくり

ア ストレス対策（成人）

イ 高齢者の趣味や生きがい、地域の活動への参加率

ウ 睡眠での休養（成人）

3 光市健康づくり推進計画の周知・啓発