

<はじめに>

市では、市民の更なる健康寿命の延伸に向け、市民の健康と寿命に影響を及ぼす「肥満・糖尿病」「がん」「たばこ」に重点をおいた取組を推進しています。

この「あおり生活習慣病予防ガイド」は、「肥満・糖尿病予防」「がん予防」「たばこ対策」を市民の皆さんと一緒にすすめるため、専門家の方々と様々な健康データを分析のもと、市民の皆さんに多い生活習慣の傾向等の健康課題を、世代別や地区別に見える化し、運動や食事、お酒やたばこ、健診・がん検診など、取り組みたい行動とお役立ち情報をわかりやすく表しています。健康的な生活習慣は、「肥満・糖尿病予防」「がん予防」どちらにもつながります。

1日1日の小さな生活習慣の積み重ねが私たちの健康をつくれます。あと少し取り入れたいプラスのチャレンジ、あと少し減らしたいマイナスのチャレンジ、両方の健康チャレンジに、家族で、職場で、地域で、一緒に取り組んでいきましょう。



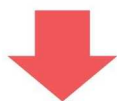
あなたの生活習慣を改善するための おすすめページを紹介！

チェック

A

あなたの世代のおすすめチャレンジ

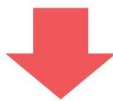
子ども世代
(乳幼児～学生とその家族)



3ページへ！



若者世代
(20歳～39歳)



4ページへ！



働き盛り世代
(40歳～64歳)



5ページへ！



退職後世代
(65歳～)



6ページへ！

