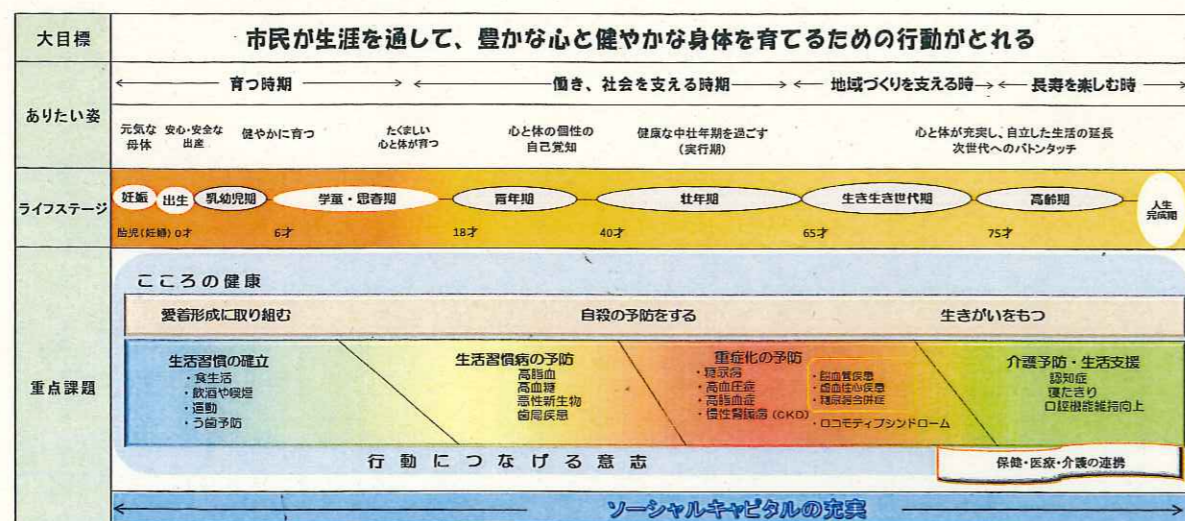


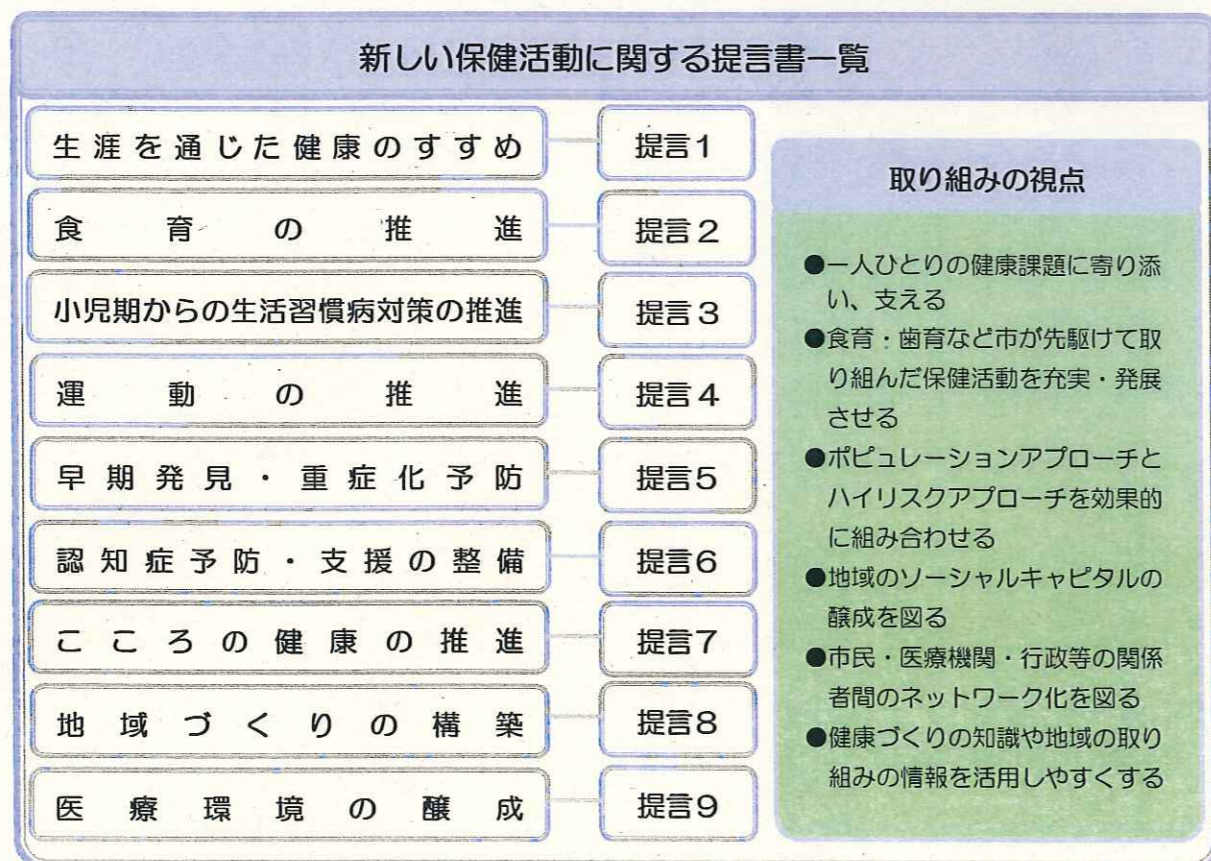
「佐久市新しい保健の推進」に関する提言書（概要版）

(1) 目的 佐久市民が健康長寿であるために
「生涯を通して豊かな心と健やかな身体を育てる行動がとれる」

(2) ライフステージの課題



心の健康：愛着形成 ⇒ 人との信頼関係の形成 ⇒ 生きがいをもつ
 身体の健康：生活習慣の確立 ⇒ 生活習慣病の予防・重症化防止 ⇒ 介護予防・生活支援
 健康支援：自分の健康を守る行動につながる意志やる気を支える地域の力



提言1 生涯を通じた健康のすすめ

✿自分の健康に関心を持ち、健康によい生活習慣を送る人を増やす

提言2 食育の推進

✿長寿食である「ぴんころ食」を推奨し、減塩に心がける人を増やす

提言3 小児期からの生活習慣病対策の推進

✿“佐久市の未来を担う子ども達”の健康と生活習慣に目を向ける

提言4 運動の推進

✿自分に合った運動に“楽しく取り組める人”を増やす

提言5 早期発見・重症化予防

✿健診を受け、生活習慣の改善を図る若者世代を増やす

提言6 認知症予防・支援の整備

✿寝たきりや認知症にならないように取り組む人を増やす

提言7 こころの健康の推進

✿“心の安定”と“人との信頼関係”を築くことができる人を増やす

提言8 地域づくりの構築

✿すべての年代の健康を支える地域の力を高める

提言9 医療環境の醸成

✿「患者」と「医療機関」がお互いを尊重しあい、信頼できる関係を築くことで、医療の安定化につなげる