

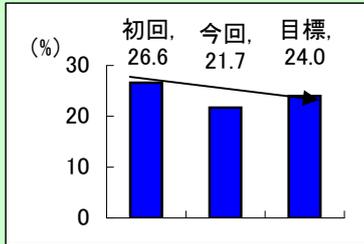
休養・こころの健康づくり

<中間評価>

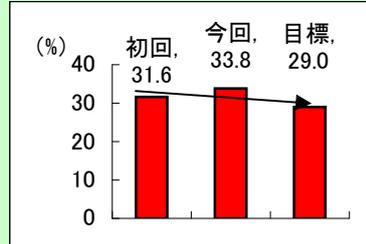
4指標7項目のうち、明らかな改善が3項目、悪化が3項目でした。

◎改善した主な項目◎

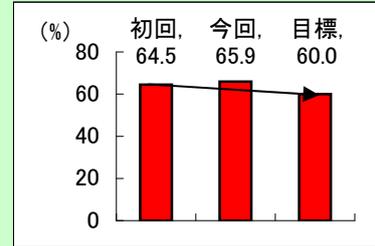
【目標】睡眠による休養が十分とれていない人の減少
(小学6年生)



【目標】睡眠による休養が十分とれていない人の減少
(16歳以上)



【目標】ストレスを感じたことのある人の減少
(16歳以上)



×悪化した主な項目×

市民の取り組み

- ◎早寝早起きをして十分な睡眠を確保します
- ◎自分自身のストレスの状況を正確に理解します
- ◎趣味や旅行などで気分転換を図ります



市民を支える取り組み

- ◎健康相談 (医師、保健師)
- ◎こころの健康づくりに関する話

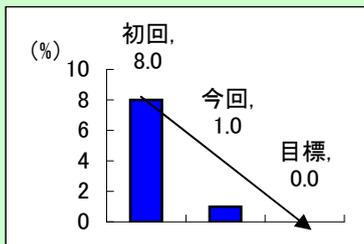
たばこ

<中間評価>

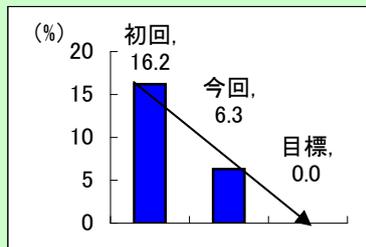
4指標24項目のうち、明らかな改善が3項目、悪化が3項目でした。

◎改善した主な項目◎

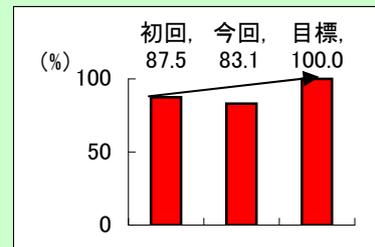
【目標】未成年者の喫煙をなくす
(小学6年生男子)



【目標】未成年者の喫煙をなくす
(16~19歳の女性)



【目標】たばこ関係のある疾患についての正しい知識の普及
(肺がん 中学3年生)



×悪化した主な項目×

市民の取り組み

- ◎未成年にたばこをすすめません
- ◎喫煙の健康への影響に関する正しい知識を得ます
- ◎喫煙マナーを守ります



市民を支える取り組み

- ◎医師による禁煙相談
- ◎健康相談及び個別指導
- ◎小中学校でのたばこに関する話