

＜「一人ひとりの健康づくり」のための自助・共助・公助（例）＞

自助	共助
<p>＜自分に馴染むものから取り入れられるようにするための例＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ともに健康づくりに励む仲間をもつ。 ・ライフスタイルに応じて無理なく継続できる健康づくりの習慣をもつ。 ・睡眠や休養をとるなどして、こころの健康を維持する習慣をもつ。 	<p>＜地域の力でできることに取り組めるようにするための例＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区や関係機関との協働で、地域主体の健康づくり活動に取り組む。 ・保健活動推進員、食生活等改善推進員、認知症サポーター等の取組に地域ぐるみで協力する。 ・学校ぐるみや職場ぐるみの健康づくりの知識の普及や実践に努める。

ライフステージ別行動目標（第2期健康横浜 21 より引用）

行動目標		育ち・学びの世代 (乳幼児期～青年期)	働き・子育て世代 (成人期)	穏りの世代 (高齢期)
生活習慣の改善	食生活	3食しっかり食べる	野菜たっぷり・塩分少なめ バランス良く食べる	「口から食べる」を維持する 定期的に歯のチェック
	歯・口腔	しっかり噛んで食後は歯磨き		
	喫煙・飲酒	受動喫煙を避ける	禁煙にチャレンジ お酒は適量	
	運動	毎日楽しくからだを動かす	あと1,000歩、歩く 定期的に運動する	歩く・外出する
	休養・こころ	早寝・早起き		睡眠とってしっかり休養
生活習慣病の重症化予防				定期的にかん検診を受ける 1年に1回特定検診を受ける



公助

自助を高める取組	共助を推進する取組
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態を知る機会づくり ・健康に関する情報を得やすい環境づくり ・健康づくりに参加できる機会の充実 ・取組継続を促がす仲間づくりの支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の健康づくりグループの活動支援 ・事業所など職域での取組の強化 ・地域住民が主体となった取組への支援
<ul style="list-style-type: none"> ・民間企業を含めた様々な関係機関・団体と連携した、波及効果の高い普及啓発の実施 ・身近な場所での専門的な相談が受けられる体制づくり ・健康づくりに関心が低く、時間的ゆとりのない層への働きかけのための社会環境の整備 ・健康によい行動の成果が見えるしかけづくり 	

