

「自分らしくいられる12のいいね！」に該当する取り組み分野について

自分らしくいられる12のいいね！		取り組み分野	計画書 ページNo.
1	体は自分が食べたものでできている	① 栄養・食生活	29
2	食べる力は生きる力（食育）	⑨ 食育の推進	40
3	お酒はほどほどに	④ 飲酒	33
4	ストップ！たばこ たばこが招くCOPD	⑤ 喫煙・慢性閉塞性肺疾（COPD）	34
5	よく噛んで、しっかり歯磨き	⑥ 歯・口腔の健康	35
6	自分の状態を知ることは健康の第一歩	⑧ 循環器病・糖尿病	38
		⑩ 心身の生活機能の維持・向上	41
7	早期発見・早期治療（がん）	⑦ がん	37
8	体を動かすことを生活の一部に！	② 身体活動・運動	31
9	疲労回復には良質な睡眠を・・・	③ 休養・睡眠	32
10	人と人とのつながりを大切に	⑪ 社会とのつながりの維持・向上	42
		⑫ 自然に健康になれる環境づくり	44
11	正しい情報をキャッチ！	⑬ 誰もがアクセスできる 健康増進のための基盤整備	45
12	とっても大切！プレコン	⑭ 子ども	46
		⑮ 成人	47
		⑯ 高齢者（65歳以上）	48