

健康づくり推進のための方法（例）

実施したいこと、今後の実施する目標などありましたら、右欄に○をしてみましょう。
今後、次の方の引継ぎとして活用するの一つです。

★R5.6月修正

項目	どんなこと？	実施したこと	今後実施するといい
特定健診 がん検診 歯周疾患検診 骨粗しょう症 検診	☐ 自分が受ける（まずは、自分が健康で、元気であるために）		
	☐ 友人、家族等に受けるように声を掛ける		
	☐ 班回覧、地区の集会などで呼びかけをする		
	☐ その他		
	☐ その他		
食生活	【減塩】 ☐ 自分が減塩を心がける		
	☐ 家族、友人、地区の人に減塩を呼びかける		
	【砂糖】 ☐ 自分が糖分の量に気をつける		
	☐ 糖分に気をつけるよう呼びかける		
	【野菜】 ☐ 自分が積極的に野菜１日３５０g以上を摂るようにする		
	☐ 周囲に野菜を１日３５０g以上摂るよう呼びかける		
	【全体】 ☐ 自分が食生活を意識する		
	☐ 家族、友人、地区のみんなに食生活を意識するように声をかける		
	☐ その他		
	☐ その他		
たばこ アルコール	☐ 自分が禁煙を試みる		
	☐ 家族や友人に禁煙をすすめる		
	☐ 自分のアルコール量を考える		
	☐ アルコールの取りすぎに注意するよう呼びかける		
	☐ その他		
	☐ その他		
運動	☐ 自分が運動量を増やす		
	☐ 家族、友人、地区のみんなに運動をすすめる		
	☐ その他		
	☐ その他		
病気の予防	【血圧】 ☐ 自分が自宅で起床後に血圧を測定するようにする		
	☐ 家族、友人、地区に自宅で血圧を測定するようすすめる		
	☐ その他		
	【体重】 ☐ 自分が、できるだけ体重計に乗るようにする		
	☐ 家族、友人、地区にできるだけ体重計に乗るようすすめる		
	☐ こどものころからの肥満に注意するよう呼びかける		
	☐ その他		
	☐ その他		
こころの健康	☐ 自分が悩みを抱えないように、だれかに話しをする		
	☐ 家族、友人、地区に「ひとりで悩みを抱え込まないよう」声を掛ける		
	☐ 地域の人と交流する		
	☐ その他		
	☐ その他		
全体	☐ 健康イベントに参加する		
	☐ 地区担当職員にチラシ作成、実施方法について相談する		
	☐ 地区担当職員と一緒に考える		
	☐ その他		