

# 福島市民の健康増進を目指して！

## ももりん元気だナイン

### 「9」の健康課題

福島市は「やすらぎと潤いのあるまちで、生涯にわたって健康で安心して暮らす」を基本理念に掲げ、健康寿命の延伸をめざし健康づくりに関する17の推進項目を設けました。その中で特に重点をおく9つの項目『ももりん元気だナイン』をご提案します！

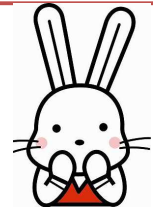
自分に合った「健康づくり」に積極的に取り組みましょう。

地域、企業、地区組織、行政などすべての関係機関・団体は、連携して市民の「健康づくり」の取り組みを支援しましょう。

#### その1 ◎ ももりんは タバコがとても苦手 ◎

禁煙・受動喫煙防止の推進 【喫煙】

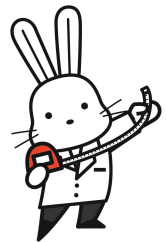
～「喫煙」には自分にも、周囲にも優しい喫煙対策を～



#### その2 ◎ ももりんは いつも口の中をきれいにしているよ ◎

自分の口の中を守る 【歯・口腔】

～おいしく食べられる自分の歯をいつまでも～



#### その3 ◎ ももりんは がんの予防と

早期発見・早期治療を願っているよ ◎

がん検診の推進 【がん】

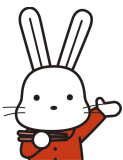
～がんの予防と早期発見・早期治療の大切さのための行動をしましょう～



#### その4 ◎ ももりんは 毎日体重計っているよ ◎

適正体重を維持できる生活習慣を送る 【肥満・メタボ】

～食事と運動のバランスを考えましょう～



その5 ◎ ももりんは 生活習慣病を抱えている人が心配 ◎  
生活習慣病の放置はダメゼッタイ【脳・心血管系疾患】  
～生活習慣病を適正に管理して健康寿命を延ばしましょう～



その6 ◎ ももりんは 早寝早起き！ ◎  
心も身体もすこやかに 睡眠十分・目覚めスッキリ  
【こころの健康】  
～規則正しい生活リズムをつくり、ストレスと上手につきあいましょう～



その7 ◎ ももりんは 元気なふくしまっ子を応援するよ！ ◎  
未来の自分のための身体づくり 【子どもの健康】  
～子どものときからの生活習慣を確立しましょう～



その8 ◎ ももりんは 家族とも地域とも仲良し♡ ◎  
子育て環境の整備 【子育て環境】  
～家族・地域で子育てする環境を～



その9 ◎ ももりんは 放射線情報をチェックしているよ ◎  
放射線に対する不安軽減 【放射線】  
～放射線に関する健康管理の維持を～



これらの推進項目は、いずれも市民生活習慣調査の結果、改善が必要な主な健康指標です。

