

「健康日本21」及び「健康かごしま21」を参考に、「健康やくしま21」の全体目標として「健康寿命の延伸・生活の質の向上」を掲げ、全体目標の達成に向けて以下の6つの領域を設定しました。そして、これらの領域のそれぞれにおいて、個別の目標を掲げ、それを達成するための具体的な行動目標を設定しました。

目指す姿：自然と共に生きる元気な町

全体目標：「健康寿命の延伸・生活の質の向上」

こころの
健康づくり

- 睡眠をしっかりとろう
- 生活リズムを整えよう
- 孤立させないようにしよう

がん対策

- がんの正しい知識を知ろう
- がん検診を受診しよう

歯の健康

- 歯の大切さを知ろう
- 年に1回は歯科健診を受けよう
- 正しい歯磨きを習慣づけよう

アルコール

- 飲酒の身体への影響を知ろう
- アルコールの適正量を知ろう
- アルコール依存症について理解しよう

たばこ

- 喫煙者を減らそう
- たばことCOPDの関係を理解しよう
- 受動喫煙対策の取組を知り、マナーの向上を目指そう

生活習慣病
予防と改善

- 歩くことをこころがけよう
- ロコモティブシンドロームについて知ろう
- 糖尿病について知ろう
- 朝食を食べよう
- 栄養バランスのよい食事をしよう