

## 健康づくりのキャラクター「ケンタ君」

とうべつ健康プラン21を推進するため、キャラクターの募集をしたところ、当別町のほか道外からも多数の応募がありました。その応募作品の中から「ケンタ君」が選ばれました。ケンタ君のポケットから、「運動のハート（赤色）」「栄養のハート（緑色）」「こころの健康のハート（ピンク色）」「歯の健康のハート（黄色）」がいっぱい出てきます。この4つのハートが集まると幸せな四つ葉のクローバーになります。これからは健康づくりの様々な場面に登場し、当別町の健康づくりを応援していきます。



# こころもからだも元気がいっしょ！！

## みんなでつくろう健康とうべつ

## ライフステージに応じた健康目標

1人ひとりが主体的に健康づくりを実践するためには、健康に関する適切な情報を得て、それぞれの状況に応じた意思決定（自己選択）をしていくことが大切です。ライフステージに応じた無理のない健康的な日常生活の目標を示しました。

### < 乳幼児期 >

- ♥ 家族や友達と戸外で遊ぼう
- ♥ 家族そろって食事をしよう
- ♥ 甘いものを食べる回数を減らそう
- ♥ 強い歯をつくろう

### < 学童・思春期 >

- ♥ 家族や仲間と楽しみながら運動しよう
- ♥ 朝食は必ず食べよう
- ♥ 1日1回は家族みんなで食事をしよう
- ♥ 一人で悩まず、家族や先生と話しをしよう
- ♥ 正しくしっかり歯をみがこう
- ♥ 歯の大切さを知り、正しい知識を得よう

### < 成人期 >

- ♥ 健康診断を受けよう
- ♥ 体力測定に参加しよう
- ♥ 家族や仲間と楽しく歩こう
- ♥ バランスのよい食事を心がけよう
- ♥ 自分の適正な体重と食事量を知ろう
- ♥ 1日5皿の野菜料理を食べよう
- ♥ ストレスをうまく乗り越えるワザを持とう
- ♥ 家族との会話を大切にしよう
- ♥ 相談・カウンセラーをうまく利用しよう
- ♥ 正しいブラッシングをマスターしよう
- ♥ 定期的に歯科健診を受けよう

### < 高齢期 >

- ♥ 自分の体力を知ろう
- ♥ 町内のウォーキングマップを活用しよう
- ♥ 家族や仲間と楽しく歩こう
- ♥ 自分の適正な体重と食事量を知ろう
- ♥ 調理を工夫して季節の野菜を楽しもう
- ♥ 人との交流、コミュニケーションを楽しもう
- ♥ 歯の手入れをしっかりしよう



キャラクター  
ケンタ君

お問い合わせ  
当別町福祉課  
電話 0133-23-2346 (保健サービス係直通)  
FAX 0133-25-5018  
E-mail hukshi2@town.tobetsu.hokkaido.jp

### とうべつ健康プラン21策定にあたって

子どもから大人まで、一人ひとりが健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

これから2010年まで、健康づくりの目標を定めてみんなで協力し合いすすめていきましょう。