

出前講座申込 FAX 送信票

企業・団体名	ご担当者名
ご住所 〒	
希望する講座内容(表面から選んでください)	
TEL :	FAX :

※FAX 確認後、こちらから連絡をいたします

## 働き盛り世代では…

仕事を中心の生活になりやすく、食習慣や運動習慣、ストレス対策等の健康面への配慮が難しくなると、生活習慣病(がん、循環器疾患、糖尿病等)の発症リスクが増加します。

岡山市では、働き盛り世代を含め、「すべての市民が健康で、心豊かに生活できる持続可能なまち」の実現を目指し、「健康市民おかやま21(第3次)」(健康増進計画)のもと、様々な健康づくり運動を推進しています。



### 健康市民おかやま21(第3次) 生活習慣病対策の目標

**がん**      がん検診の受診率向上、がんの年齢調整罹患率の減少 など

**循環器疾患**      高血圧の改善、メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少 など

**糖尿病**      糖尿病有病者の増加の抑制 など

**COPD**      COPD(慢性閉塞性肺疾患)の死亡率の減少

### 健康づくりで大切な6分野

栄養・  
食生活

身体活動・  
運動

休養・睡眠

飲酒

喫煙

歯・口腔の  
健康