

## 基本方針に基づく 7 つの施策 (分野ごとの取り組みとスローガン)

施策	スローガン
施策1 生活習慣病の発症予防と重症化予防	<b>け</b> んしんを必ず受けて、異常があれば病院へ！
施策2 栄養・食生活 (栄町食育基本計画)	<b>ん</b> ～？と栄養バランスを考えて、一日3食、楽しく食べよう！
施策3 身体活動・運動	<b>こ</b> まめに身体を動かして、健康寿命延伸だ！
施策4 飲酒・喫煙	<b>う</b> まくいこう頑張ります。減(禁)酒・禁煙！
施策5 歯と口腔の健康 (栄町歯科口腔保健推進計画)	<b>さ</b> あやろう、毎日忘れず口腔ケア！
施策6 こころの健康 (栄町自殺対策計画)	<b>か</b> らだところのバランスをとるために、考え込まずすぐ相談！
施策7 地域ぐるみの健康づくり	<b>え</b> がお忘れず、みんなで取り組む健康づくり！



# 第5期栄町健康増進計画

(令和6年度～令和15年度)

第2期 栄町食育基本計画

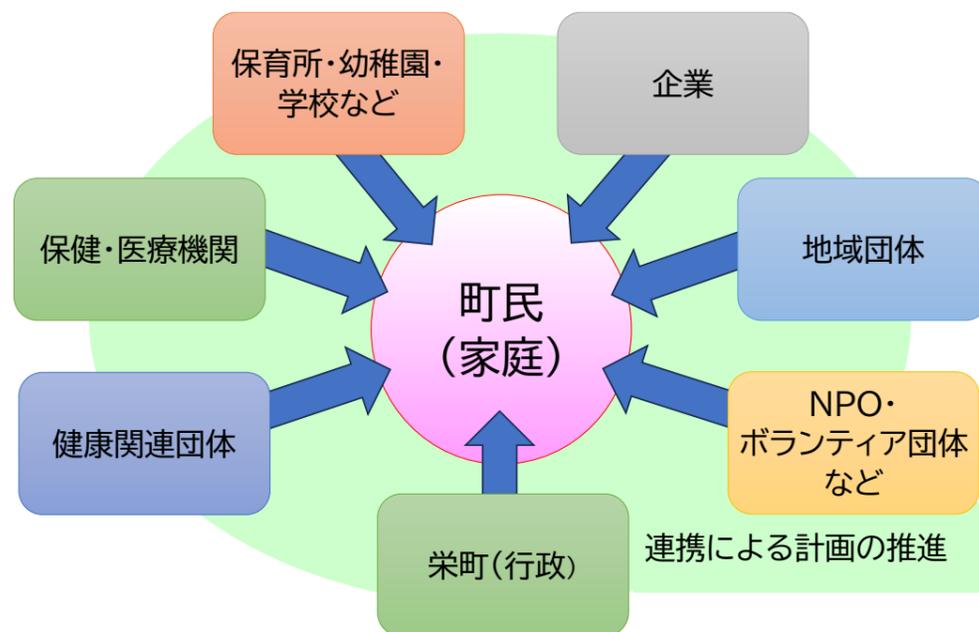
第2期 栄町自殺対策計画

第1期 栄町歯科口腔保健推進計画

概要版 及び  
健康づくりの  
ポイント

## 計画の推進体制

計画を効果的に推進するためには、町民一人一人が健康づくり・食育・自殺・歯科口腔保健対策に主体的に取り組む必要があります。そのため、町民が正しい知識を得ることが重要となり、町広報紙やホームページ、その他情報提供手段を通じて、本計画の内容や健康づくり・食育・自殺・歯科口腔保健対策に関する正しい情報を広く積極的に発信し、町民との情報共有を図ります。また、計画の目標達成に向けては、行政機関を始め医療関係者、教育関係機関、企業、健康関連団体等の健康に関わる様々な関係者が互いに協力し連携を図り、それぞれの役割と責任を果たしながら、協働により総合的・効果的に計画を推進していきます。



基本理念

**誰もが心身ともに健康で元気に暮らせるまち**

基本目標(1)

**健康寿命の延伸**

基本目標(2)

**生活の質の向上**



基本方針

### (1) ライフステージに応じた健康づくり

次世代を担う子どもたちの食育や運動普及を推進していくこと、働く世代における健康的な生活習慣の見直しを図ること、加齢による機能低下をさせないことなど、予防に対する取組等の知識の普及や情報発信に努めます。

### (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

がんや糖尿病、循環器疾患などの生活習慣病の発症を予防するため、正しい知識の普及と啓発を図るとともに、疾病の早期発見や健診・検診の受診、適正値を維持するための健康管理に対する取組を推進します。

### (3) 町民主体の健康を支える環境づくり

健康づくり推進員や健康づくりに関する団体等と連携しながら、町民一人ひとりが健康に関心を持ち、健康づくりを主体的に取り組める環境を整備するとともに、生涯にわたって住み慣れた地域で安心して生活ができるように、町全体で相互に支え合いながら健康を守るための環境づくりや、地域の支え合いを推進します。



# あなたにできそうなこと、チェックをつけて実践しよう！ 計画で取り組む7の施策と健康づくりのポイント

## けんしんを必ず受けて、異常があれば病院へ！

生活習慣病の発症予防と重症化予防

- 健康診査を受ける
- がん検診を受ける
- 精密検査になったら、速やかに医療機関へ受診する

### 栄町の健診・検診

栄町では、各種健(検)診、検査を行っています。

- 国民健康保険加入者対象の特定健康診査及び人間ドック
- 後期高齢者医療制度加入者対象の後期高齢者健康診査及び人間ドック
- 結核・肺がん・乳がん・子宮頸がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診・骨粗しょう症・肝炎検査



## ん～？と栄養バランスを考えて、一日3食、楽しく食べよう！

栄養・食生活(栄町食育推進計画)

- 朝ごはんを食べる
- バランスのよい食事を心がける
- 減塩を心がける



食事のバランス:主食、主菜、副菜をそろえよう

主食はかかさず、しっかりと！



主菜(たんぱく質)もバランスよく！



副菜(野菜、きのこ)たっぷり！果物を忘れずに！



## こまめに身体を動かして、健康寿命の延伸だ！

身体活動・運動

- 日常生活で、意識的に身体を動かす
- 興味がある運動を見つけ、習慣化する

簡単筋トレ:スクワットのポイント



- ・両足は肩幅に開き、床にしっかりつける
- ・お尻を後ろに突き出すようにしながら、軸がぶれないように、しゃがむ
- ・膝がつま先の前にでない

簡単有酸素運動:ウォーキングのポイント



- ・視線はまっすぐ、遠くに
- ・あごは軽く引く
- ・肩の力は抜いて、背筋をのばす
- ・腕は後ろに振る
- ・着地はかかとから
- ・歩幅は広く

## うまくいくよう頑張ります。減(禁)酒・禁煙！

飲酒・喫煙

- お酒の飲み過ぎに注意する
- 未成年や妊婦、授乳中にお酒は飲まない
- たばこは吸わない
- 喫煙マナーを守り、受動喫煙に気をつける

飲酒の適量

1日平均純アルコール20g程度、週に5日まで  
<主な酒類の目安> ビール 500ml程度、  
清酒 1合、焼酎(25度)110ml、  
ワイン240ml、ウイスキーダブル60ml



たばこの煙の害

たばこの煙には有害物質が250種類以上含まれ、  
全身に影響を及ぼします。肺がん、心筋梗塞、  
乳がん、慢性閉塞性肺疾患、喘息などの病気を  
発症させる危険が高まります。



## さあやろう、毎日わすれず口腔ケア！

歯と口腔の健康(栄町歯科口腔保健推進計画)

- 定期的に歯科健診を受ける
- 食後や寝る前に歯をみがく
- デンタルフロスなどの歯間清掃用具を使う

かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診

かかりつけ歯科医がいる人は健康寿命の延伸につながります。

食べる喜び、話す楽しみを維持するために、栄町では、20歳から70歳まで、10歳刻みの年齢の方を対象に、1年に1回無料で成人歯科健診を実施しています。



## からだところのバランスをとるために、考え込まずすぐ相談！

こころの健康(栄町自殺対策計画)

- 自分にあたりリラックス法やストレス解消法を持つ
- 質のよい睡眠を心がける
- 十分な休養をとる
- 悩みがあったら、誰かに相談する



悩んだときは・・・こころの健康相談統一ダイヤル

おこなう まもろうよ こころ  
TEL 0576-064-556

(平日9:30~17:00)

## えがお忘れず、みんなで取り組む健康づくり！

地域ぐるみの健康づくり

- 近所の人とあいさつをする
- 地域の行事や健康づくり活動に参加し、地域の人と交流する。

栄町健康づくり推進員

健康づくり推進員とは、行政と町民の皆様のパイプ役となって、健康づくりの輪を広げるために、町で活動していただいている方々です。町の健康事業のサポートだけでなく、地域で健康づくりの活動を自主的に行っています。



## 計画の目標値

### 健康寿命の延伸※

現状値(令和4年度) 目標値(令和13年度)

男性 79.6歳 → 82歳

女性 85.7歳 → 87歳

※(国保データベースシステムより)平均自立期間の増加

### 生活の質の向上※

現状値(令和4年度) 目標値(令和13年度)

49.9% → 60.0%

※(アンケート調査より)幸福度8点以上の人の割合の増加