

# 第2期幌延町健康増進計画

## 支えよう！広めよう “ほろのべ元気の輪” 21

### 『健やかに安心して暮らせるまち』をめざして

計画推進期間  
令和2年4月～令和7年3月

- 『支えよう!広めよう“ほろのべ元気の輪”21』は、町民の皆さんが生き生きと健やかで充実した生活が送れるよう、生活の質の向上や、社会生活を営むために必要な心身機能を維持・向上させることを目的として策定した、町民の皆さんが主体的に健康づくりを行うための計画です。第1期計画策定から9年が経過し、この度実施したアンケート調査結果を基に、第2期計画を策定しました。
- この計画では、町民のみなさんが行う健康づくりや一人ひとりの健康づくりを支える地域全体の取り組みを5項目にまとめ、それぞれのめざすところを示しています。

### 《計画の体系》

#### 【基本理念】 協働による、健やかに安心して暮らせるまちづくり

- 目標1 健康状態が良いと感じる人を増やす
- 目標2 健康寿命を延ばす

#### 計画推進のキーワード

1. ホットとできる地域・職場・家庭づくり
2. 支え合う、認め合う健康づくり
3. 自らの決定による、楽しんで行う健康づくり

#### 【重点項目】

- 1 運動『自分の体力や時間に合った運動習慣を身につけよう』
- 2 食生活『塩分や糖分を抑えた健康的な食習慣を身につけよう』
- 3 疾病予防『健康に関する正しい知識をもち、生活習慣を改善しよう』
- 4 歯の健康『歯や口の中から健康づくりをはじめよう』
- 5 心の健康『一人で抱え込まず、相談できる人を見つけよう』

計画書全文、アンケート集計結果は、保健福祉課窓口および  
問寒別出張所に配置しているほか、ホームページで公表しています。  
URL <http://www.town.horonobe.lg.jp/>