

健康づくりの主役はみなさんです

生活習慣病予防のために、アンケート結果等を検討し、重点5項目に対して13の“めざしたいこと”を提示させていただきました。これらのことに、住民一人ひとりが取り組めたら良いと思うことを以下のようにまとめました。できるところから始めてみましょう!

重点項目	めざすところ	個人・家庭でできそうなこと	令和2年度町の取り組み
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	1. 今より10分多く歩こう 2. 週に1回以上は運動などで身体を動かそう	○運動の効果を学び、意識して身体を動かす。 ○町の事業や各種スポーツイベントに参加する。 ○徒歩や自転車の利用を心がける。 ○ウォーキングを夫婦・近所・友人などと誘い合って行く。 ○日常生活の中で身体を動かす機会を増やす。	★若年層向けの夜間帯の運動教室(Re:Body) ★ウォーキングラリー ★プラス10の周知(10分多く歩こう)
2. 食生活 塩分や糖분을控えた健康的な食習慣を身につけよう	1. 野菜を毎日とろう 2. 塩分をとりすぎないようにしよう 3. 糖分をとりすぎないようにしよう	○食事は3食をしっかりとる、間食を食べすぎない、夜遅く食べないなど、規則正しい食生活を心がける。 ○毎日野菜を食べよう心がける。 ○塩分・糖分のとりすぎに注意する。 ○栄養教室、料理講習会などに参加する。	★告知端末機での情報提供の継続 ★若年層向けの料理教室の開催(おてがるクッキング)
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	1. 健診(検診)を受けて自分の健康状態を知ろう 2. 肥満を改善、予防しよう 3. 生活習慣の改善に取り組もう 4. 禁煙に取り組もう	○健診(検診)の必要性と健康管理の知識を学ぶ ○年に1回は必ず健診(検診)を受け、自分の体のチェックを行う ○自分や家族の生活習慣を見直す ○自分の適正体重を知り、体重を定期的に測り、適正体重の維持に努める ○町が行う健康教室などに積極的に参加する。 ○間食や甘味飲料を控え、適度な運動を心がけ、食べ過ぎに注意する。 ○喫煙が他人の健康も影響があることを知り、喫煙マナーを心がける。	★各種健診(検診) ★ピロリ菌検診、骨粗鬆症検診の診療所での検診 ★禁煙外来の治療費の助成
4. 歯の健康 歯や口の中から健康づくりをはじめよう	1. 手鏡を使うなどして自分自身で口の中を見て、丁寧に歯磨きをしよう 2. 歯科医や歯科衛生士による指導を年に1度は受けよう	○歯や歯肉の大切さ・歯周病について学ぶ。 ○かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科健診を受ける。 ○お菓子やジュースなどの甘いものとりすぎに注意する。 ○自分の磨き方の癖を知り、正しいブラッシングを毎日行う。	★妊娠している方、30歳から70歳までの5歳刻みの方の歯周病検診
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	1. 趣味や生きがいを持とう 2. ストレスと上手に付き合おう	○心配ごとを相談できる相手をもつ。 ○自分にあったストレス解消法を身につける。 ○自分の時間を大切に、心身のリフレッシュを図る。	★心の健康づくり講演会の開催