

## 第2期幌延町健康増進計画

計画推進期間  
令和2年4月～令和11年3月

# 支えよう！広めよう“ほろのべ元気の輪”21

- 第2期幌延町健康増進計画は、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。
- 令和4年度の町で実施した取り組み（一部は今後実施予定）についてお知らせします。  
今一度、自分・家族の健康や生活を見直し、できそうなことがあれば取組んでみましょう！

**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**

重点項目	めざすところ	個人・家庭でできそうなこと	令和4年度町の取り組み
<b>1. 運動</b> 自分の体力や時間に合った運動習慣を身につけよう	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 今より10分多く歩こう</li> <li>2. 週に1回以上は運動などで身体を動かそう</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動の効果を学び、意識して身体を動かす。</li> <li>○町の事業や各種スポーツイベントに参加する。</li> <li>○徒歩や自転車の利用を心がける。</li> <li>○ウォーキングを夫婦・近所・友人などと誘い合って行う。</li> <li>○日常生活の中で身体を動かす機会を増やす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★若年層向けの夜間帯の運動教室(Re:Body)</li> <li>★ウォーキングラリー</li> <li>★プラス10の周知(10分多く歩こう)</li> </ul>
<b>2. 食生活</b> 塩分や糖분을控えた健康的な食習慣を身につけよう	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 野菜を毎日とろう</li> <li>2. 塩分をとりすぎないようにしよう</li> <li>3. 糖分をとりすぎないようにしよう</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○毎日野菜を食べるように心がける。</li> <li>○塩分・糖分のとりすぎに注意する。</li> <li>○栄養教室、料理講習会などに参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★告知端末機での情報提供の継続</li> <li>★料理教室の開催(おてがるクッキング)</li> </ul>
<b>3. 疾病予防</b> 健康に関する正しい知識をもち、生活習慣を改善しよう	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健(検)診を受けて自分の健康状態を知ろう</li> <li>2. 肥満を改善、予防しよう</li> <li>3. 生活習慣の改善に取り組もう</li> <li>4. 禁煙に取り組もう</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健(検)診の必要性和健康管理の知識を学ぶ</li> <li>○年に1回は必ず健(検)診を受け、自分の体のチェックを行う</li> <li>○自分や家族の生活習慣を見直す</li> <li>○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</li> <li>○町が行う健康教室などに積極的に参加する。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★各種健診(検診)</li> <li>★ピロリ菌検診、骨粗鬆症検診の診療所での検診</li> </ul>
<b>4. 歯の健康</b> 歯や口の中から健康づくりをはじめよう	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯や歯肉の大切さ・歯周病について学ぶ。</li> <li>○かかりつけ歯科医師をもち、定期的に歯科検診を受ける。</li> <li>○お菓子やジュースなどの甘いものにとりすぎに注意する。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★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</li> </ul>
<b>5. 心の健康</b> 一人で抱え込まず、相談できる人を見つけよう	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 趣味や生きがいを持つ</li> <li>2. ストレスと上手に付き合おう</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○心配ごとを相談できる相手をもつ。</li> <li>○自分にあったストレス解消法を身につける。</li> <li>○自分の時間を大切に、心身のリフレッシュを図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★心の健康相談、相談機関などの普及啓発</li> </ul>

お問い合わせ先:保健福祉課 保健グループ 電話・告知端末機 5-1790