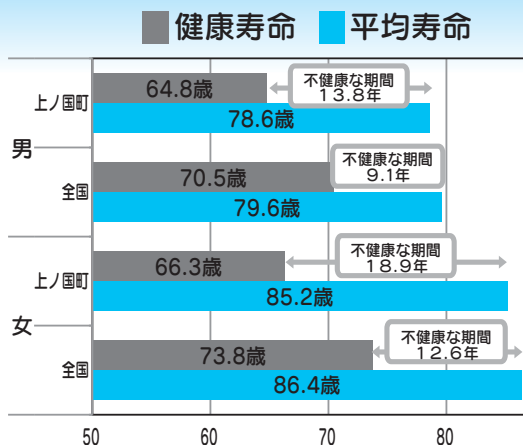


上ノ国町

全国平均を下回る本町の健康寿命
悪い生活習慣と根深い課題



本町の健康寿命（健康的な生活をおくれる肉体の寿命）は、左のグラフのように、全国と比較して非常に短いものとなっています。これは実際の寿命より早い時期から高血圧やがんといった病気を患っている方が多いということです。そして、これら問題の根底には、普段の生活習慣が大きく関わっており、このままでは町全体の健康寿命がさらに短くなっていくことが予想されています。

健康増進計画 食育推進計画

まちの健康増進計画
目標達成に向けて

この度、健康で明るく元気に生活できる上ノ国町を目指し、町民・関係機関・行政が一体的に取り組む健康づくりの新たな指針として、「上ノ国町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。この計画では、生活習慣の改善に関わる『まもる』『うごく』『い

やす』『たべる』の4つを基本の考え方とし、それらに対応する『8つの基本目標』を設定することで、高血圧やがんはもちろん、私達人ひとりの健康寿命を改善することを目的としています。自らが自らの健康づくりの主役となり、地域社会と共に、「家庭の健康、地域の健康」を目指しましょう！

を策定しました

上ノ国町民の目指す姿		
か	変えてみよう	生活習慣
み	見直そう	飲酒喫煙
の	伸ばそう	健康寿命
く	繰り返し受ける	がん検診
に	日常からの	血圧測定

まちの重点課題

～上ノ国町に多い2つの生活習慣病～

高血圧の予防と重症化予防

脳疾患や心疾患など重い後遺症を伴う多くの病気の引き金となっています。

がんの早期発見

昭和60年から本町の死亡原因第1位が『がん』であり、非常に高い死亡率となっています。

全ての健康づくりへの基本となる4つの考え方

