

まちの健康課題を解決するための『8つの基本目標』

健康増進の分野

ま も る	基本目標1 『健康管理の実践』	行政 特定健診や保健指導、各種検診・予防接種などを実施 地域 地域で健診・各種検診への参加を呼びかけ 町民 特定健診・各種検診の活用、運動や食事、予防知識の吸収	 健(検)診等の受診率 
	基本目標2 『たばこ・お酒への理解』	行政 禁煙相談、小・中学校で健康教育、妊婦や母親への指導 地域 地域で禁煙・飲酒の悪影響を啓発し、改善を促す 町民 適量飲酒、飲酒喫煙の未成年や特に乳幼児への悪影響を意識	 町内の喫煙率 
	基本目標3 『歯と口腔の健康づくり』	行政 幼児・成人歯科検診、はみがき教室等を実施 地域 むし歯知識を啓発し、歯科検診や歯磨き指導を推奨 町民 むし歯や歯周病予防の知識の吸収、正しい歯磨き習慣を習得	 町内のむし歯や歯周病の割合 
	基本目標4 『運動の習慣化』	行政 若者から高齢者までの各種運動教室を実施 町民 続けられる運動習慣を見つけ、運動教室などに参加	 運動をする人の割合 
	基本目標5 『こころの健康づくり』	行政 育児期サポート、思春期教育、こころの健康相談等を実施 地域 育児・介護に不安を持つ人への声掛け、見守り機会等の創出 町民 気分転換等の方法を身につける、一人で悩まず相談	 悩みがある人や眠れない人の割合 

食育推進の分野

た べ る	基本目標6 『望ましい食習慣の確立』	行政 各年代での栄養相談や保育所・小中学校での食育教育を推進 町民 適塩の食習慣、バランスのよい食事、規則正しく1日3食	 望ましい食習慣を 実践する人の割合 
	基本目標7 『食への感謝の育成』	行政 保育所入所児や保護者への食育啓発を実施 町民 家族での食事、もったいない精神の養成、食への関心向上	 町でとれる野菜や魚が 分かる児童の割合 
	基本目標8 『食の安全と文化の伝承』	行政 保育所や小中学校への食育啓発を実施 町民 表示の確認などで食の安全性を重視、郷土料理などを習得	

※上記の基本目標は、計画から一部を抜粋したものです。

【10年後のまちの健康のために】

健康増進計画・食育推進計画は、健診結果から浮き彫りになった上ノ国町民の課題をとりまとめ、健康づくりに取り組んでいくための大きな指標として策定しました。本町の健康水準は、全国や北海道と比較しても低く、早期の改善が必要とされています。この理由の多くは、高血圧やがんといった『生活習慣病』が原因となっており、また、発見の遅れから重症化するケースも多く見られます。健康を損ってから気づくより、今気づいて生活習慣の改善を始めてみませんか？まずは今月実施を予定している健康診断やがん検診から、生涯にわたって健やかでいきいきと生活していくため健康づくりを始めてみましょう！

計画の詳細については、町ホームページにて公開しておりますので、ご一読ください。

また、町では健康づくりに関する様々な取組が新たに始まっていますので、詳しくは8ページ『元気になる〜れ』をご覧ください。

■お問い合わせ

保健福祉課健康支援グループ (☎55-4460)