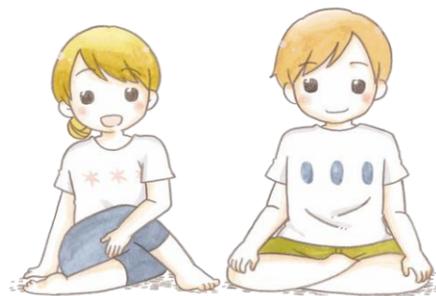


重点事業方針

住民一人ひとりの健康課題にあわせた取り組みが実施できる事業を核にしました。また、健康は子どもうちからの意識づけが大切ですので、乳幼児期から学童期向けの事業を手厚くしました。



ステップバイステップ

生活習慣を良くするため、以下の企画を実施します。

- ①健康チャンス事業（運動や休肝日などの記録をつける事業）に目的と目標を設定することを追加して、一人ひとりのペースにあわせた健康的な習慣づくりを支援します。
- ②運動教室や栄養教室などを開催します。
- ③最も健康習慣が改善した者を表彰（賞品あり）します。

こどもヘルスアップ

町内小中学校向けに、各学校の希望に合わせて、タバコの害などの健康増進に関する講話を実施します。

若者けんしん

20～39歳の者に対して、無料で特定健診及び胸部検診を実施します。

こころサポート

自分の周りの人や自分自身の心の不調に気づける人を増やすための講話や広報を実施します。

食のバランス啓発

管理栄養士やヘルスマイトにより、食育の講話や料理実習を行います。特に保育所向けに実施します。

成人歯科健診

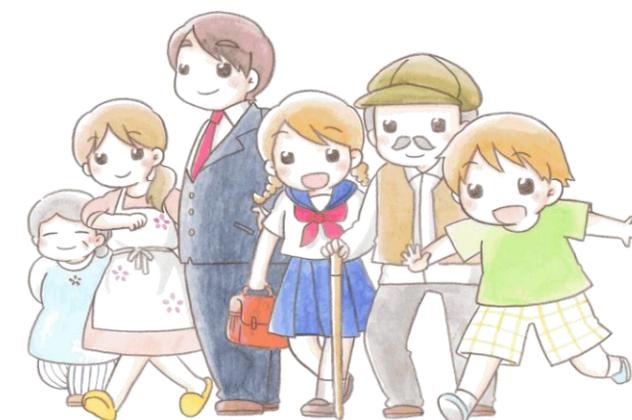
成人に対して無料で歯科健診を実施します。（後期高齢者医療保険加入者はすでに無料で受診できます）

家族でチャレンジ百万歩

小学5年生とその家族が一体となって運動に取り組むことを支援します。具体的には家族でチームを作ってください、30日間歩数を記録していただきます。優れた成績のチームには町指定ゴミ袋をプレゼントします。

中土佐町第2期健康増進計画改訂版～概要版～

健康増進計画は「生涯現役で自分らしい生活を営むために、一人ひとりが家族や地域の人と手をつなぎ、楽しみながら健康づくりに取り組んでいるまち」の実現を目指すための2023年度までの計画です。平成30年12月に計画の中間見直しを行いました。



マーク	項目	現状(抜粋)	目標
	運動	<u>1日の平均歩数の低下</u> 、運動習慣が定着していない。	自分にあった運動を生活に取り入れる人が増える
	食育	<u>欠食は若い世代に多い</u> 傾向	質・量とも自分にあったバランスの良い食事をとる人が増える
	歯	<u>歯科の定期健診を受けていない人は6割</u> 、予防歯科の意識が低い	歯と歯ぐきの大切さを知り、歯と歯ぐきの健康を保つ人が増える
	タバコ	若者や男性の喫煙者が多い	タバコについて正しい知識を持ち、禁煙・防煙する人が増える
	アルコール	男性の1日の飲酒量で3合以上飲む者は <u>全国比の3.48倍</u>	アルコールについて正しい知識を持ち上手に付き合う人が増える
	こころの健康	<u>自分に合った休養の選択とストレス解消</u> の実施が進んでいない	自分にあったストレス解消法を身につけている人が増える。自殺、孤独死ゼロの町になる。地域でのつながりを実感できる人が増える
	生活習慣病・がん対策	身近な生活習慣の改善が健康パスポート制度等の事業に繋がっていない。 <u>がん死亡者数の上位3位はがん検診で分かるものばかりだが、受診率は減少傾向</u>	自分のからだに関心を持ちよりよい生活習慣を身につける人が増える。子どものころから健康的な生活習慣を確立する。 がんの正しい知識（がん予防、早期発見、早期治療の大切さ）を持ち、検診を習慣としている人が増える

世代別の健康のために自分ができること



• かぞくでたのしみながら、そとであそびます。

• 運動の必要性を理解し、自分に合った運動を見つけ実践します。

• 日常生活の中で意識的に体を動かすようにします。

• 万歩計をつけて自分の運動量を知ります。



• まいにち、あさごはんを食べます。

• 食事や料理に関心を持ち、食に対する知識を身につけて、規則正しい食事をとります。

• バランスのとれた食生活に努めて、生活習慣病の予防や改善に取り組みます。

• 主食主菜副菜のそろった食卓にします。



• ごはんのあとに、はみがきします。

• 食後の歯みがきを習慣づけ、歯や歯ぐきの点検をします。

• 歯みがきの生活習慣を継続して、定期的に歯科健診を受診します。

• 定期的に歯科健診を受診します。



• たばこを、すっているひとにはちかづきません。

• 喫煙者にタバコを勧められても、決してタバコを口にしません。

• 分煙などの喫煙マナーを守ります。

• タバコの害を理解し、禁煙にチャレンジします。



• おとなが、おさけをのんでいても、くちにしません。

• 大人がアルコールを勧めてきても断ります。

• 妊産婦、未成年者にはアルコールを勧めないなど、飲酒を無理強いしません。

• 休肝日（ノーアルコールデー）を増やします。



• かぞくと、きょうあったことをはなします。

• ストレスについて、正しい知識を学び、規則正しい生活を心がけ、疲労回復に努めます。

• 自分なりのストレス解消法、気分転換できる手段を持ちます。

• 豊かな高齢期のために、趣味や役割を持ちます。



• よくうごき、よくねます。

• がん、生活習慣病予防の正しい知識を持ちます。

• 特定健診やがん検診などにより、自分の健康状態を把握します。また、精密検査は必ず受け、治療は継続します。

• 介護予防に関心を持ち、身体機能の維持に努めます。



保護者の助け

- 親子で一緒に体を動かします。
- バランスの良い食事を提供します。
- 子どもの仕上げみがきをします。
- 子どもをタバコの害がある場所に近づけないようにします。
- 子どもにはアルコールを飲ませないようにします。
- 家族団らんの時間を作り、子どもの悩みを聞きます。
- 自ら健康的な生活習慣を実行し、子どもたちに示します。



健康は、疾病や障害の有無、加齢に左右されず、自分の状態を前向きにとらえ、いきいきと生活できることが大切なんだにゃ。

やることが多いけど、自分のペースで一歩一歩進んでできることを増やすことが大事なんだにゃ