

境町健康増進計画

みんなできいき健康まちづくり さかい



平成25年3月

境 町

ごあいさつ



健やかで、幸せに暮らし続けたいという思いは私たちの共通の願いです。

我が国の平均寿命は食生活の改善や医療の進歩などにより飛躍的に伸び、世界で有数の長寿国となっています。

しかし一方では、生活習慣の変化に伴う肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、これに起因する寝たきりや認知症の増加も深刻な社会問題になっており、生涯を通じて健康でいきいきと暮らす、「健康寿命」を延ばしていくための取り組みが求められてきています。

健康で生き生きと生活できる地域社会づくりを進めていくためには、一人ひとりが「自分の健康は自らつくり・守る」という自覚を持ち、生涯を通じて健康づくりに取り組んでいくことが大切であり、さらに、地域社会全体でこうした取り組みを支援していく体制づくりもたいへん重要です。

本町は、今年度第5次境町総合計画を策定いたしました。基本計画の第2章〔健康づくり〕「健康で生き生きと暮らせるまち」を目標に施策を盛り込みました。そしてこの計画の施策実現のため、下位計画と致しましてこの境町健康増進計画を策定いたしました。町民一人ひとりの健康づくりをさらに実効性のある計画とするため、各ライフステージに応じた計画となっております。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提案をいただきました境町健康増進計画策定委員の皆様をはじめ、実態調査にご協力いただきました町民の皆様並びに関係機関各位に心から御礼申し上げます。

平成25年3月

境町長

野村康雄

目 次

第1章 計画の考え方	1
1 計画の背景	2
2 計画の趣旨	3
3 計画の策定	4
第2章 健康をとりまく現状・課題	5
1 町民の健康実態	6
2 健康関連施策の現状	15
3 アンケートによる町民の健康の現状	25
4 境町の健康課題	30
第3章 計画の理念・基本目標	33
1 計画の理念	34
2 計画の基本目標	35
3 施策の体系	36
第4章 施策の展開	39
基本目標1. 生活習慣病にならない健康な生活習慣づくり	40
テーマ1 栄養・食生活	42
テーマ2 身体活動・運動	45
テーマ3 休養・こころの健康	49
テーマ4 飲酒	51
テーマ5 喫煙	53
テーマ6 歯・口腔の健康	55
基本目標2. 病気の予防と健康づくりを推進する保健・医療の充実	57
施策の方向1 次世代の健康づくり	58
施策の方向2 健康診査の充実	61
施策の方向3 安心できる医療施策の推進	64
基本目標3. 町民の健康を守り、増進する健康まちづくり	66
施策の方向1 地域ぐるみの食育の推進	67
施策の方向2 健康づくり運動の推進	69

第5章 計画の推進	71
1 ライフステージ別の取り組み	72
1. 乳幼児期（0～5歳）	73
2. 学童期（6～12歳）	74
3. 思春期（13～19歳）	75
4. 成人期（20～39歳）	76
5. 壮年期（40～64歳）	77
6. 高齢期（65歳以上）	78
2 計画の推進	79
資料	85
参考資料：ヘルスロード	86
境町健康増進計画策定委員会設置要綱	87
境町健康増進計画策定委員会委員名簿	88
境町健康増進計画 策定経過	89