

報道機関各位

健康増進計画・食育推進計画の策定について

箕輪町第3次健康増進計画・箕輪町第3次食育推進計画を策定しました。

計画の期間 2019年度～2026年度（8年計画）

計画の性格 ◆箕輪町第3次健康増進計画

健康増進法に基づき、町民の皆さんの健康づくりを支援するものです。

「箕輪町健康づくり推進条例」を制定し、行政だけでなく、町全体で健康づくりの取組みを推進していきます。詳細は別紙概要をご参照ください。

◆箕輪町第3次食育推進計画

食育基本法に基づき、箕輪町健康増進計画等と整合性を図りながら、食育を推進していく計画として策定しました。

その他 ・いずれの計画も町のホームページに掲載しています。

・町民の皆さんが健康について意識を持ち、具体的に取り組めるよう毎月スローガンを掲げて健康づくりを推進します。

《6月の健康スローガン》

「あなた」と「あなたの周りの人」のために健康診査とがん検診を受けましょう。

添付資料 有 無

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



箕輪町は、
イクボス・温かボス
イクメンを応援します！

健康推進課 健康づくり支援係
(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 三井 珠子
電話：0265-79-3111 (内線) 138
FAX：0265-79-0230
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp

箕輪町健康増進計画の概要

計画の目的

一人ひとりが健やかに心豊かに生活するため、健康に関する正しい知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践することにより「健康寿命の延伸」を図ることを目的とします。

計画の期間

2019年度より2026年度までの8年計画とします。

基本方針

一次予防の重視

適切な食事や運動不足の解消、禁煙や節酒、ストレスコントロールなど生活習慣を改善することで、健康を阻害する危険因子を減らし、生活習慣病の発症や進行を予防するものです。「自分の健康は自分でつくる」という視点にたって、一次予防を重視した対策を進めます。

計画の進め方

次の6分野を重要分野と定め、分野ごとに目標を設定し、健康づくりを進めます。

1. 栄養・食生活
2. 身体活動・運動
3. こころの健康
4. 生活習慣病・がん
5. 歯と口腔の健康
6. 母子保健

1. 栄養・食生活

自分の食事の適量を知り生涯を通じて3食バランスのとれた食生活を実践することにより適正体重を維持し、心身ともに健康に暮らすことができる。

- 食と健康との関係について正しい知識を普及します。
- 食育を推進します。

2. 身体活動・運動

無理のない範囲で行える自分に合った運動や身体活動についての情報を正しく理解できる。また実践にあたっては、楽しく、継続して実施できるよう工夫し、健康な身体・元気な身体の維持、獲得ができる。

- 健康づくりのための運動の習慣化を目指し、正しい知識の普及啓発と情報提供に努めます。
- 運動を楽しく、継続して行えるような環境の整備を進めます。
- 健康寿命の延伸に向けた取組みを推進し、生活習慣病や要介護状態にならないための事業を推進します。

3. こころの健康

こころの健康に関する理解を深め、こころの健康を保持できる。気持ちを受け止め、寄り添い見守ってくれる人や、相談場所などの体制が周囲にあり、追い詰められても自殺を選ばない。

- こころの健康づくりに関する正しい知識の普及と啓発に努めます。
- こころの健康維持のためのサポート体制の整備と充実を図ります。

4. 生活習慣病・がん

定期的に健康診査・がん検診を受診し、生活習慣病を見直すことができる。精密検査や治療が必要な場合は医療機関を受診し、自分の健康管理ができる。生活習慣病予防の重要性を理解し、病気の発症と重症化の予防ができる。

- メタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病の予防に取り組みます。
- 各種健康診査やがん検診の受診率を向上させます。

- 重症化予防に積極的に取り組みます。
- 喫煙率を減少させ、肺がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)等の発症や死亡を減らします。
- 関係機関や企業と連携した予防対策を行います。

5. 歯と口腔の健康

歯及び口腔の健康が全身の健康の維持管理につながることを理解し、高齢者になっても自分の歯でよくかめるようにするために、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりができる。

- 歯と口腔の健康に関する知識の普及と正しい情報を提供します。
- 歯科健診・歯科指導の充実を図ります。

6. 母子保健

学童、思春期から自分の身体について学び健康課題を解決する力を身につけることができる。安心して子どもを産み育てる環境の中で母体の健康を保持し、妊娠、出産、育児ができる。すべての子どもが心身ともに健やかに成長できるように家族が協力し、切れ目なく地域資源を活用できる。

- 健康づくりや子どもの健やかな成長発達についての正しい情報と知識の普及、啓発を図ります。
- 健康づくりや子どもの健やかな成長発達のための切れ目のない体制づくりや環境整備を図ります。
- 妊産婦や子どもの健康を阻害する要因等の実態把握をしながら、母子の健康づくりに向けた対策の充実を目指します。