

長洲町健康増進計画「健康ながす 21（第三次）」概要版

令和 6 年 3 月発行

長洲町福祉保健介護課

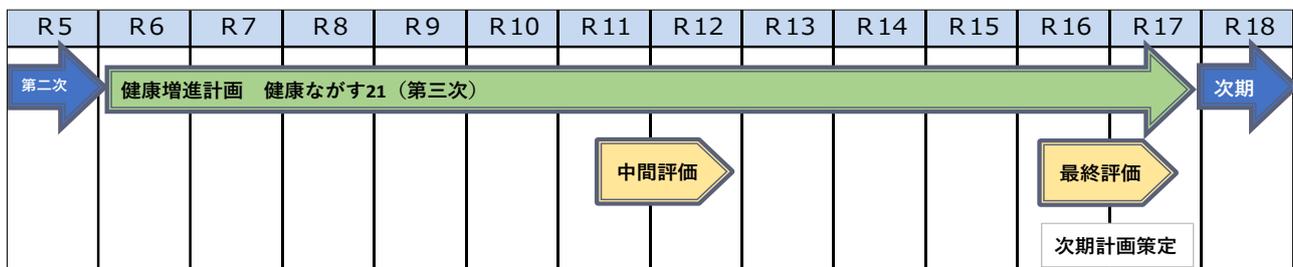
長洲町健康増進計画「健康ながす 21（第三次）」とは？

健康増進法第 8 条第 2 項に規定される「市町村健康増進計画」並びに、食育基本法第 18 条に基づく「市町村食育推進計画」に位置づけられる計画です。

【計画の期間】

この計画の期間は、国における健康日本 21（第三次）の策定期間に基づき、令和 6 年度から令和 17 年度までの 12 年間とし、中間評価を令和 11 年度、本計画の評価・見直し及び次期計画の策定を令和 16 年度に行います。

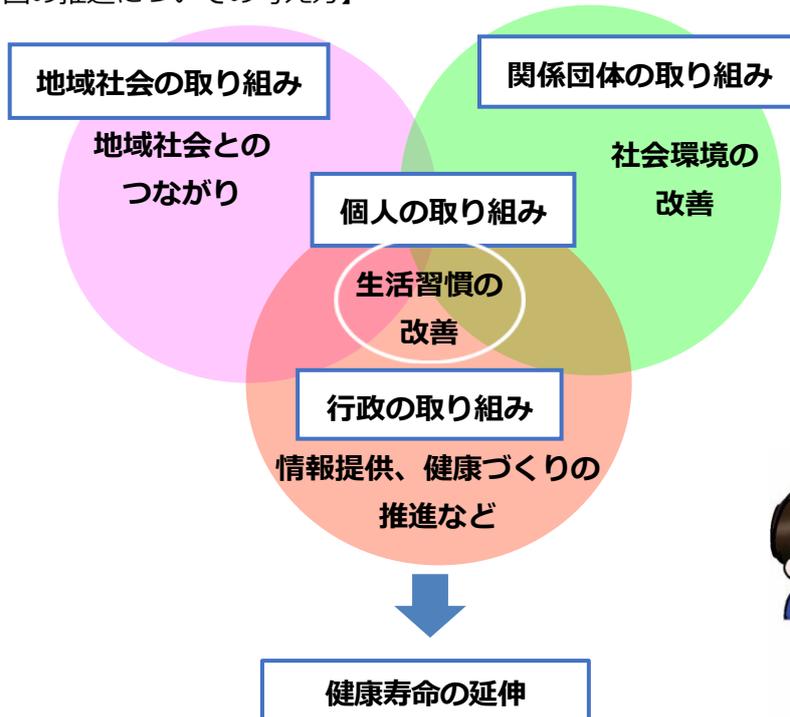
なお、社会動向の変化や計画の進捗状況に対応して、随時見直しを行うこととします。



【健康づくりの基本的な考え方】

生涯にわたって誰もが元気で健康に過ごせるまち

【計画の推進についての考え方】



この計画では、**町民自らの生活習慣の改善**による疾病等の予防を核としています。

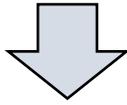
個人の取り組みを中心として、**地域社会とのつながり**や**関係団体の取り組み**、**行政による情報提供・健康づくり**を推進し、

健康寿命の延伸を目指します！



計画の全体目標「健康寿命の延伸」

生涯にわたって誰もが元気で健康に過ごせるまち



以下の6つの「基本目標」に沿った取り組みを推進します！
わたし(町民)の取り組みを参考に元気で長生きしましょう

基本目標1 生活習慣の改善

1-1 栄養・食生活	適切な食事量を知り、3食規則正しく食べる (例)・1日に3回両手いっぱい野菜(350g)を食べます ・食品表示を見て食品を購入します
1-2 身体活動・運動	日常生活の中で、体を動かす習慣を身につける (例)・自分にあった運動を見つけて実践します ・座位行動(座りっぱなし)の時間を短くします
1-3 休養・睡眠	ぐっすり眠り、すっきりと目覚めることができる (例)・規則正しく生活リズムを整え、質の高い睡眠をとります
1-4 飲酒	飲酒が健康に及ぼす影響を理解する (例)・適切な飲酒量を守り、さらに週に2日間の休肝日を設けます ・未成年者に飲酒させません
1-5 喫煙	たばこが健康に及ぼす影響を理解する (例)・未成年者に喫煙させません ・禁煙したいと思ったら、禁煙にチャレンジします
1-6 歯・口腔の健康	歯と口腔の健康・口腔機能を保つ (例)・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けます

基本目標2 生活習慣病の発症予防・重症化予防

2-1 がん	がん検診を受ける (例)・自分の年齢や性別に合わせてがん検診を受けます ・精密検査が必要な場合には、早期に医療機関を受診します
2-2 循環器病	健診を受診して早期発見、早期治療 (例)・年に1回は健診を受けます ・健診の結果から、自分の生活習慣の改善に取り組みます
2-3 糖尿病	良好な血糖状態を保ちます (例)・暴飲暴食を避け、適切な食事量を摂取します ・定期受診し、必要な治療を受けます ・適度な運動をします



基本目標3 生活機能の維持・向上

3-1 介護予防 元気に、自分らしく生活できる

- (例)・積極的に地域活動に参加します
・ICT (YouTube、アプリ、SNS等) を活用し介護予防に努めます



基本目標4 社会とのつながり

4-1 社会とのつながり

こころの健康の維持・向上

自然に健康になれる環境づくり

- (例)・ストレス対処法を身につけ、セルフケアを実践します
・悩みを相談できる場所を知り、必要に応じて相談します

基本目標5 ライフステージに応じた健康づくり

5-1 子ども・女性 子どもたちが健康に生まれ、健全に育つ

- (例)・基本的な生活習慣を身につけます
・身体を使った遊びなどを通して、楽しく身体を動かします
・母体と胎児への影響を理解し、妊娠中に飲酒・喫煙をしません

5-2 成人 年に1回は健診、がん検診を受ける

- (例)・適正体重を維持します
・栄養バランスのとれた食事をします
・健診、がん検診、歯科健診を受診します



5-3 高齢者 自分らしく、いきいきと楽しむ

- (例)・介護予防拠点等の活動に参加します
・認知症サポーター養成講座などに参加します



基本目標6 食育の推進

6-1 食に感謝する豊かな心をつくる



食育に関心を持ち、食への感謝の心を持つ

- (例)・食育に関心を持ち、食への感謝の心を持ちます
- ・望ましい食習慣や食事の作法を習得します
 - ・朝食と夕食はなるべく家族や友人などと食事をします

6-2 食で健康な体をつくる



適切な食事量を知り、望ましい食習慣を実践する

- (例)・1日3食きちんと食べます
- ・自分にとって適切な食事量を知ります
 - ・1日に3回両手いっぱい野菜を食べます
 - ・外食をする時や食品を買う時は、栄養成分表示を参考にします

6-3 食の安全と環境に配慮する



食の安全・安心を守ります

- (例)・地産地消を心がけます
- ・災害時の食を守るためローリングストックを実践し備蓄します
 - ・マイ箸、マイバッグ運動、てんぷら油や食品トレイ等のリサイクルをします
 - ・食品ロスの削減を推進します

いつまでも健康で長生きするために

できることを今日から始めましょう

- ★基本目標ごとの目標指標や目標値、前計画の評価などの詳細については、
長洲町健康増進計画「健康ながす 21（第三次）」計画をご覧ください。
長洲町ホームページにて公開中！

健康ながす 21（第三次）

