

## 基本指針



### 1 健康寿命の延伸

元気で、幸せに、自分らしく生活できる期間の延伸

### 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

がん・循環器疾患・糖尿病の予防と健診（検診）のすすめ

### 3 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上

生涯を通じた心と体の健康づくり

### 4 健康を支え、守るための社会環境の整備

～お互いの健康を支えあい、みんなが健康づくりに取り組める地域づくりをめざして～

健康づくりに繋がる地域組織の支援

自主的に健康づくりに取り組む団体の支援

### 5 生活習慣及び社会環境の改善

～健康的な生活習慣の定着を目指した7つの取り組み～

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養
- ④ 飲酒
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 歯・口腔の健康
- ⑦ 感染症

## 重点施策

高血圧・糖尿病・慢性腎臓病(CKD)の発症予防と重症化予防対策

# 第3次 身延町健康増進計画



◇ 町の目指す姿

すべての住民が共に支えあい、健康でしあわせに暮らせる町

◇ 取り組みの方向性

- 安心して、心豊かに子育てできる町
- 次世代の子ども達が夢と希望を持てる町
- はつらつと意欲を持って生活できる町
- 高齢者が生きがいを持ち、共に支えあい人との交流ができ、地域を支える役割を担える町
- 障害のある人や認知症の人を見守り、周りへの気配りができる町
- 三世代交流ができる町
- 人とのつながりを大事にできる町

◇ 計画の期間

令和5年～令和9年度までの5年

◇ 計画の推進に向けて

健康は、「豊かな人生」を送るために、欠かせない条件です。

行政だけでなく、地域組織、企業、家族、住民ひとりひとりが、みんなで力をあわせて、

健康に向かう坂道を緩やかにしていく活動を推進します。



資料：甲府市健康増進計画より

## 生涯を通じた心と体の健康づくり

年代	町の取り組み	地域・関係者の取り組み	個人・家族の取り組み
乳幼児・学童・生徒	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康な身体づくりのための生活習慣の確立に向けた支援をします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健やかな心身の成長のため、町・保育所・学校・地域が連携して支援します。</li> <li>●地域みんなで子どもに適切な声かけ・見守りをを行います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族みんなで規則正しい生活習慣を心がけましょう。</li> <li>●家族みんなで体を動かしましょう。</li> <li>●家族みんなで話をしましょう。</li> </ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病予防健診の受診を勧めます。</li> <li>●がん及び生活習慣病予防を推進します。</li> <li>●健診データを健康づくりに生かす支援をします。</li> <li>●企業や医療機関等と連携します。</li> <li>●健康づくりの団体を支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域組織団体や隣近所で声をかけ合って、健診の受診を勧めます。</li> <li>●日常生活の中で、体を動かす時間を増やすことを地域で勧めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい生活習慣を身につけ、生活習慣病を予防しましょう。</li> <li>●がん検診・特定健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。</li> <li>●健診結果から必要な検査・治療は必ず受けましょう。</li> <li>●日頃の生活の中で体を動かしましょう。</li> <li>●楽しみや生きがいを見つけましょう。</li> </ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●バランスのとれた規則正しい食生活の知識の普及に努めます。</li> <li>●運動機能及び認知機能の維持のために、介護予防事業を提供します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地域組織団体や隣近所で、独居高齢者や認知症の人を見守り、気配りをします。</li> <li>●地域で介護予防のための取り組みを勧めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食バランスよく食べましょう。</li> <li>●外出の機会を増やして、人とつながりを持ち続けましょう。</li> <li>●楽しみや生きがいを持ち続けましょう。</li> <li>●意識して体を動かしましょう。</li> </ul>

## 生活習慣・社会環境の改善のための7つのポイント

### ① 栄養・食生活

バランスのとれた食生活の知識を学びましょう

- 1日3食バランスよく食べましょう。
- 朝食を毎日食べましょう。
- よく噛んでゆっくり食事をしましょう。
- 塩分を減らしましょう。



### ② 身体活動・運動

こまめに体を動かしましょう

- 幼児の時から、体を動かし遊びましょう。
- 日常生活において体を動かす時間を増やし、意識して身体を動かすようにしましょう。



### ③ 休養

適度な休養・十分な睡眠をとりましょう

- 自分に合ったストレス解消法を見つけ、心の健康づくりに取り組みましょう。
- 睡眠や休養を確保できるよう、生活を見直しましょう。



### ④ 飲酒

飲酒について正しい知識を学びましょう

- 毎日飲酒している人は、適量を保ち、休肝日をつくりましょう。
- 未成年者の飲酒を予防しましょう。



### ⑤ 喫煙

喫煙者を減らしましょう

- 未成年者の喫煙を防止しましょう。
- 禁煙する機会を見つけ、禁煙に向けて努力しましょう。
- 喫煙者は副流煙の配慮をしましょう。



### ⑥ 歯・口腔の健康

歯・口腔の健康に心がけましょう

- むし歯のない乳幼児・学童・生徒を増やしましょう。
- 歯周病を予防しましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。



### ⑦ 感染症

感染症を予防しましょう

- 感染症について正しい情報を収集し、行動しましょう。
- 結核検診を受けましょう。
- 定期・臨時予防接種を受けましょう。

