

健康おおわに21(第3次)

(令和6年度～令和17年度)

健康おおわに21(第3次)は、町民誰もが心身の健康に関心を持ち、みんなで健康づくりに取り組んでいくための計画です。

第6次大鰐町振興計画の基本理念である「地域共生社会の実現」に向け、町民の健康づくりを積極的に推進していきます。

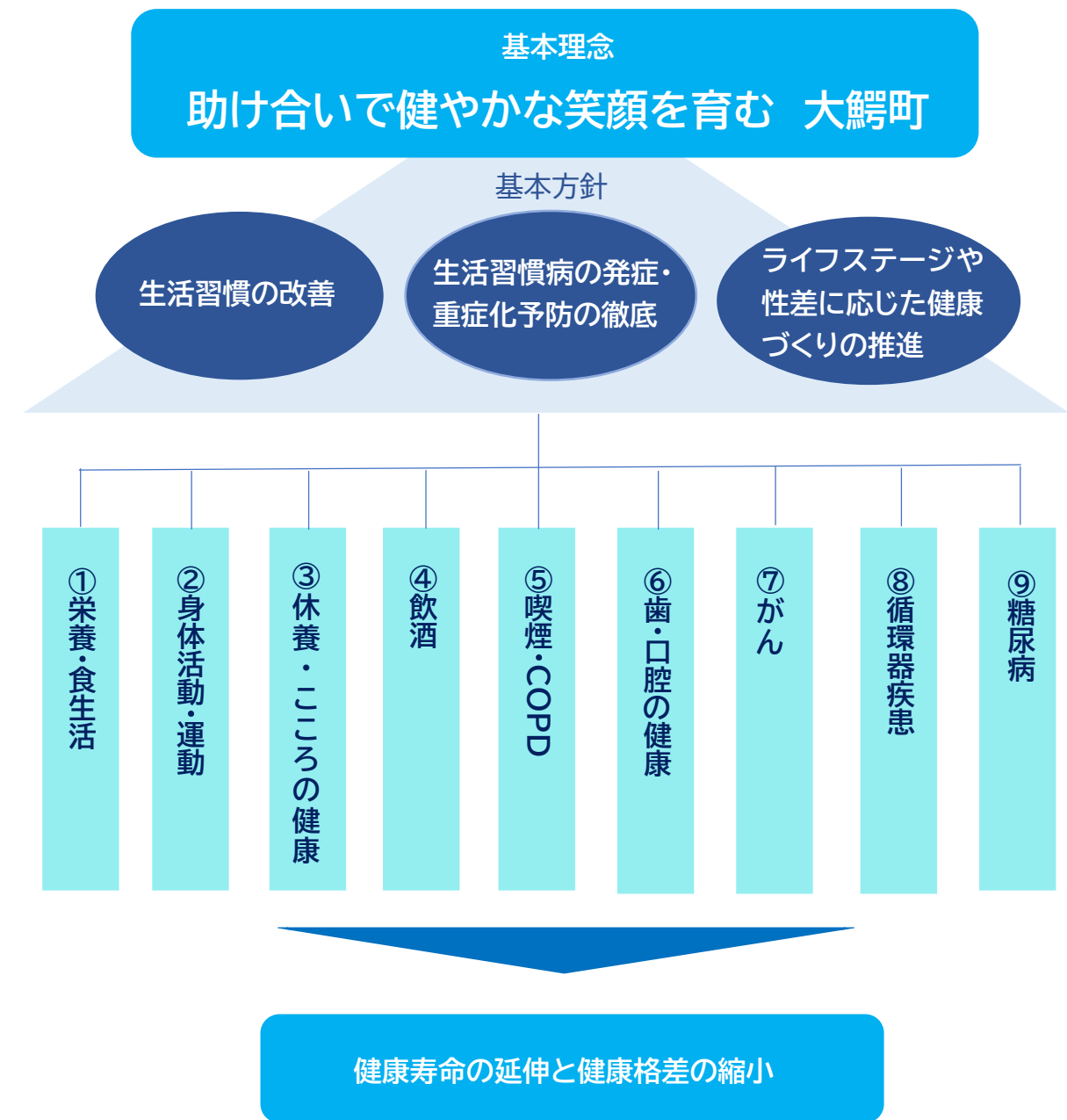
湯の郷おおわに健康長寿宣言

- 一、早寝早起き、朝ごはんを必ず食べます
- 一、食事はうす味、野菜をたくさん食べます
- 一、毎日の生活の中で、意識してからだを動かします
- 一、健康診査を毎年受け、自らの健康を考えます
- 一、健康づくり事業には、積極的に参加します
- 一、タバコの健康影響を知り、禁煙に努め、受動喫煙防止を徹底します
- 一、お酒は飲み過ぎず、適正飲酒を心がけます
- 一、毎月20日を健康の日とし、自分のできることから取り組みます

平均寿命を  歳延ばそう

町民みんなが自らの健康に関心を持ち、お互いに支え合いながら、町全体で健康づくりに取り組むため、平成27年6月20日に「湯の郷おおわに健康長寿宣言」をしました。

町では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向け、健康長寿宣言8か条の推進とともに、9つの領域ごとに様々な健康づくりに取り組んでいきます。



町民一人ひとりが健康づくりに取り組みましょう

	妊娠・出産期	乳幼児期	学童期・思春期	青年期・壮年期	高齢期
栄養・食生活	規則正しい食生活と栄養バランスに心がける / 薄味に心がける 適正な体重増加をする	食事やおやつは、質・量・時間に気を付ける 肥満予防を知る	朝食を欠かさないようにする	健診結果を健康づくりに役立てる 野菜の多い食事を心がける 適正体重及び BMI の計算式、 腹囲測定の方法がわかる	フレイル・低栄養を予防する
身体活動・運動		子どもの頃から外遊びや運動の 楽しさをより多く体験する	楽しみながら身体を動かすことで 運動を習慣化する	今より1日1,500歩(15分)多く歩く 意識的に身体を動かし、肥満を防ぐ	フレイル予防を理解する
休養・ こころの健康	早寝早起きの生活リズムを心がける メディア機器の利用を制限し親子でふれあう時間を増やす		命の大切さを知る 悩みごとを相談できる	自分に合った趣味や楽しみを持ち、ストレスを発散する 生活のリズムを整え、睡眠休養をしっかりとする こころの健康や認知症に関する相談先がわかり必要時に相談できる 地域で声かけや見守りをする	
飲酒	飲酒をしない			適正飲酒量を理解し多量飲酒をしない / 飲酒をしない日をつくる	
喫煙・COPD	タバコの害を理解しタバコを吸わない		タバコの害を理解しタバコを吸わない	喫煙者は禁煙・減煙にとりくむ 妊婦、非喫煙者、子どものいるところでは喫煙しない COPD について理解を深める	
歯・口腔の健康	むし歯・歯周病を予防する	むし歯になりにくい間食を心がける / 歯磨きを習慣化する / むし歯・歯周病になったら早期に治療する 定期的にフッ化物歯面塗布を受ける		定期的に歯科受診・歯周病検診を受ける / 口腔機能低下を予防する	
がん			子宮頸がんワクチン接種を受ける 子宮頸がん検診の重要性を理解する	1年に1回はがん検診を受ける / 精密検査が必要な場合はすみやかに受診する 生活習慣病予防、がん、肝炎ウイルスについての知識を深める	
循環器疾患		※栄養・食生活 / 身体活動・運動 / 飲酒 / 喫煙 の取り組みと同様			
糖尿病				特定健診を受け、自分の健康状態を知り、精密検査が必要な場合はすみやかに受診する 生活習慣病予防、循環器疾患、糖尿病について知識を深める	



※健康おおわに21(第3次)より抜粋