

お知らせ

「とうべつ健康プラン21 第3次」を策定しました

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎23-4044）

健康で心豊かな生活を送ることができるよう、町の健康の実態を調査・分析し健康づくり計画を策定しました。この計画は「自殺対策計画」と「食育推進計画」を一体的に策定しています。

町の健康に関する調査とデータの分析結果

町民へのアンケート調査と町が持つ健康に関するデータから、健康に関する町の特徴がわかりましたので、一部紹介します。

- ・全国全道平均と比べて平均余命、健康寿命が長く「元気で長生きの町」である。
- ・死因に関しては、特に肺がん、子宮がん、自殺による死亡率が高い。
- ・メタボリックシンドローム該当者や予備群の割合が高く、食生活や運動等生活習慣の見直しが必要。
- ・子どものむし歯の本数は減少傾向だが、成人の口腔内の状態は改善が必要。
- ・新型コロナの影響があり社会活動や人との交流が消極的になっている。



以上の結果などを踏まえ、さらに健康寿命を延ばすため、健康づくりに関する基本理念と3つの基本的な方向性を定め、9つの分野で取り組みを整理しました。

行政や関係団体等が健康を支える取り組みを進めるとともに、個人や家庭、地域でできる健康づくりの行動を実践することが大切です。

健康づくり計画の具体的な内容は、町ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。



基本理念

こころもからだも元気がいいっしょ!! みんなでつくろう健康とうべつ

I 健康的な生活習慣への改善

- ①栄養・食生活(食育推進計画):健康を維持することができる食生活のコツを身につけよう。
- 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楽しみながら運動を継続しよう。
- ③こころの健康(自殺対策計画):自分自身や家族、友人の心身の変化に気づき、相談しよう。
- ④歯・口の健康:正しい歯みがきと定期的な歯科健診で、歯と口の健康づくりから生き生きとした生活を送ろう。
- ⑤生活機能の維持向上:こころと体の機能を高めて活動的な生活を送ろう。

II 疾病の発症予防と重症化予防の推進

- ①生活習慣病(禁煙 がん対策 糖尿病):健診の必要性を理解し、定期的に健康診査を受け生活習慣を振り返ろう。
- ②感染症等への対策:正しい知識の普及を図り、感染症予防に努めます。

III 個人を取り巻く環境の質の向上

- ①地域のつながりの強化:健康づくりを通じて地域のつながりを強化します。
- ②保健・医療体制の基盤整備:健康づくりのための環境整備を進めます。

広告

広告

お知らせ

抽選で電動歯ブラシをプレゼント！ 健康マイレージ事業

保健福祉課健康推進係（ゆとろ内・☎ 23-4044）

健康に関する目標を立てて取り組む、健康診断やがん検診など健診を受けるなど、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まる仕組みです。6ポイントで満点とし、満点となった方全員に当別町オリジナル特典をプレゼント。さらに、満点となった方から抽選で2名の方に、特別特典として電動歯ブラシをプレゼントします！

健康に関する目標は、毎日体重を測るなど自分の健康づくりに合わせて目標を自由に設定できます。ご自身の健康づくりも兼ねて楽しみながら参加してみませんか。

▼対象 20歳以上の町民の方

<申請完了までの3ステップ>

ステップ1：まずは準備をしよう！

右記QRコードまたはゆとろ、役場、西コミに設置されている「健康チャレンジシート」を入手する。



ステップ2：実際に取り組んでみよう！

下の表を参考に健康づくりに関する取り組みを行い、6ポイント貯める。

ステップ3：申請をしよう！

「申請書」を入手し「健康チャレンジシート」など取り組んだ結果とともに、健康推進係窓口、郵送・FAX または申請フォームから、令和7年3月31日までに申請する。（郵送の場合は当日消印有効）



申請書



申請フォーム

<健康づくりに関する取り組みなどについて>

	★健康チャレンジを実施	★健康診断	★がん検診などの検診	★健康講座への参加
対象となる取り組み	自身で健康に関する取り組み目標を立てて1か月以上実施 ※体重を1kg落とす、毎日10分以上歩くなど内容は自由	令和6年4月以降に受けた血液検査を伴う特定健診や、職場健診、人間ドックなどの健康診断	令和6年4月以降に受けた胃・肺・大腸・子宮・乳がんなどのがん検診や、肝炎ウイルスなどの検診	健診結果説明会など健康推進係主催の事業が対象
ポイント数	1チャレンジで1ヶ月ごとに2ポイント	2種類以上の組み合わせで1ポイント ※特定健康診査や一般的な健康診断が組み合わせの中に必ず入ることが条件です。		1回参加ごとに1ポイント

広告