# 第4章 とうべつ健康プラン21(第2次)

# I 基本理念

本計画では、住民参加を基本とし、町民と関係団体や行政が共通理解の上に計画を 策定し、当別町の地域特性に応じた健康づくりを推進します。

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

## 1 生涯を通じた健康づくりの推進

健康づくり柱別に具体的取り組みを実施します。また、町民が主体的に健康づくりを取り組めるように各ライフステージ別に町民の取り組みを明確にします。

ライフステージ区分	対象となる年齢
妊産婦期(胎児期)	_
乳幼児期	0~6歳
学童期	7~12歳
思春期	13~18歳
青年期	19~39歳
壮年期	40~64歳
高齢期	65歳以上

#### 2 生活習慣病予防のための一次予防の重視

生活習慣病予防のためには、がん検診受診による早期発見・早期治療を行う、一次予防も重要ですが、本計画では、病気の予防を目的に、町民が各ライフステージに応じた生活習慣を身につけ、生活習慣の改善に努める一次予防を重視していきます。

また、そのきっかけづくりとなるように健診受診を呼びかけます。

#### 3 ヘルスプロモーションの考え方に基づいた健康づくりの推進

町民が、「自分の健康は自分でつくる」ということを実践しやすいように、個人や家庭が 主体的に取り組むこと、そしてそれを支援する行政や関係団体の取り組みを示すことで社 会環境の整備を図ります。

### 4 具体的な数値目標の設定

目標を達成するために指標と目標数値を示し、計画実現に向けた具体策とします。

基 基本目標 重点的取組 玉 分 野 理念 (分野別目標) 日常生活の中で体を動かす習 1 身体活動・運動 慣を身につけ、楽しみながら運 健康的な生活習慣による疾病予防 動を継続できる環境・機会づくり (一次予防) 2 栄養・食生活 健康を維持することのできる食 こころもからだも元気がいいっしょ! 生活のコツを身につける 自分自身や家族、友人の心身の 3 こころの健康 変化に気づき、相談できる環境 づくり 正しい歯みがき習慣と定期的な 疾病の早期発見・早期治 4 歯・口の健康 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! (二次予防) み んなでつくろう健康とうべつ 5 生活習慣病(糖尿 健診の必要性を理解し、定期的 病・循環器疾患・が に健康診査を受けよう ん) 感染症の正しい知識の普及を図 1 感染症等に対する 健康づくりの基盤整備 り、感染症予防・発生時の感染 対策 拡大予防に努める 2 保健・医療体制の 疾病予防と医療体制の確保を 確保 図る

## 重点的取り組み

(分野別取り組み内容)

- 日常生活の中で体を動かす工夫や運動の効果・必要性の普及・啓発
- 楽しみながら運動を継続できる環境・機会をつくる
- 1日3食食べる習慣をつける
- 〇 自分の適正体重を知り、適正体重に近づける
- あと1品、野菜料理を食べる
- 趣味や生きがい、交流の場の提供や情報の発信
- こころの健康やうつ病に関する正しい知識の普及
- 〇 こころの相談先の普及
- 〇 正しい歯みがき習慣の実践
- 〇 定期的な歯科健診の受診
- 〇 定期的な健康診査及びがん検診の受診率向上
- 〇 健康診査結果を生かした生活習慣病の発症予防
- 感染症等についての正しい知識の普及啓発を図る
- 〇 感染症予防対策及び関係機関との連携
- 〇 疾病予防のための保健体制の確保
- 〇 医療体制の確保