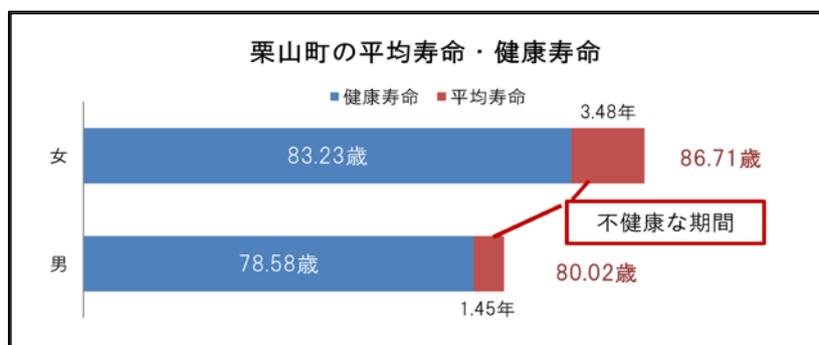


第1期栗山町健康増進計画

栗山町では、みなさんの健康寿命の延伸を目指して「第1期栗山町健康増進計画（計画期間：平成27～34年度）」を平成26年度に策定しました。

このダイジェスト版は、栗山町の健康に関する現状から、**みなさんに取り組んでいただきたい提案をまとめました**ので、ぜひ、日頃の健康づくりにご活用下さい。



<北海道健康増進計画すこやか北海道21：平成25年3月より引用>

栗山町民の平均寿命は北海道（男性79.2歳、女性86.16歳）よりも少し長いです。

不健康な期間を短くし、健康寿命をのばして、元気で長生きを目指しましょう！

健康寿命とは・・・健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことだよ！！



健康寿命をのばすために町では、様々な事業に取り組みます。

①「生活習慣病予防・重症化予防」

～がんを早期発見するがん検診、心疾患・脳血管疾患の危険因子（高血圧・脂質異常・糖尿病等）を発見する特定健診・保健指導など。

②「生活習慣改善活動の推進」

～健康づくりの要素となる栄養・食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、お口の健康についての情報発信、健康講座や健康相談など。

③「健康を守る地域環境づくり」

～子どもの健康づくり、こころの健康づくり、地域での健康づくり活動への支援など。

健康寿命延伸のまちづくり宣言

わたしたち栗山町民は、一人一人が生きがいを持ち、安心・安全で豊かな暮らしを健康に営むことができる笑顔あふれるまちを望みます。

自らの健康は自らつくるを基本に、町民同士がしっかりと支え合いながら、健康を守るためのまちづくりを通して、健康寿命の延伸を目指し、ここに健康寿命延伸のまちづくりを宣言します。

(解説) 町民憲章で謳っている「健康につめ笑顔あふれるまち」に、スマートウェルネスシティの概念(※1)を取り入れた「まち」をイメージしました。ヘルスプロモーションの概念(※2)の基本である「自らの健康を自らつくる」と、「町民同士の支え合うまちづくり」を通して、健康日本21の目標である「健康寿命の延伸」を目指すことを表明するものです。

※1: スマートウェルネスシティとは、体の健康だけでなく、人々が生きがいを持って安心安全に生活できる状態を「健康」と定義づけた上で、暮らしの中で歩くことを基本としながら誰もが「健康」になれる都市モデルのこと。

※2: ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康づくりができるように、地域や関係団体の健康づくり活動などの健康を支え守る環境を整備すること。

一、自分の健康に関心を持ち、自らの健康管理に努めます。(町民一人一人の役割)

(解説) 自分の健康状態を知るために、健(検)診受診や保健指導を受け、自分に適した健康づくりと日頃の生活習慣との関連を考え取ります。

一、家族みんなで、健康的な生活習慣に努めます。(家族の役割)

(解説) 家族員一人一人の年代(赤ちゃんからお年寄りまで様々なライフステージ)にあった、より良い健康状態を目指すため、家族単位で、食事・運動・休養・喫煙・飲酒・口腔の健康に関する生活習慣を考え取ります。

一、町民みんなの力で、心と体の健康を支え守るためのまちづくりに努めます。(地域や行政の役割)

(解説) 心と体の健康は、社会経済的環境の影響を受けることから、健康づくりに取り組みやすい地域環境が重要であり、そのために町民同士のつながりを強化し、企業や団体等の協力や理解を得て町全体で健康的なまちづくりに取り組みます。地産地消・食育の推進(産業)、介護予防の推進(介護)、学校保健・学校教育(教育)などの担当課や岩見沢保健所、医療機関などの関係機関との連携・協働を図り、様々な対策を推進します。

第1期栗山町健康増進計画 ダイジェスト版

平成27年9月発行

栗山町保健福祉課健康推進グループ

※第1期栗山町健康増進計画は町ホームページで
閲覧できます。

<http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/>

元気が一番!



くりやま