

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っしょ！！
みんなで作ろう健康とうべつ

Ⅱ 基本方針

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。

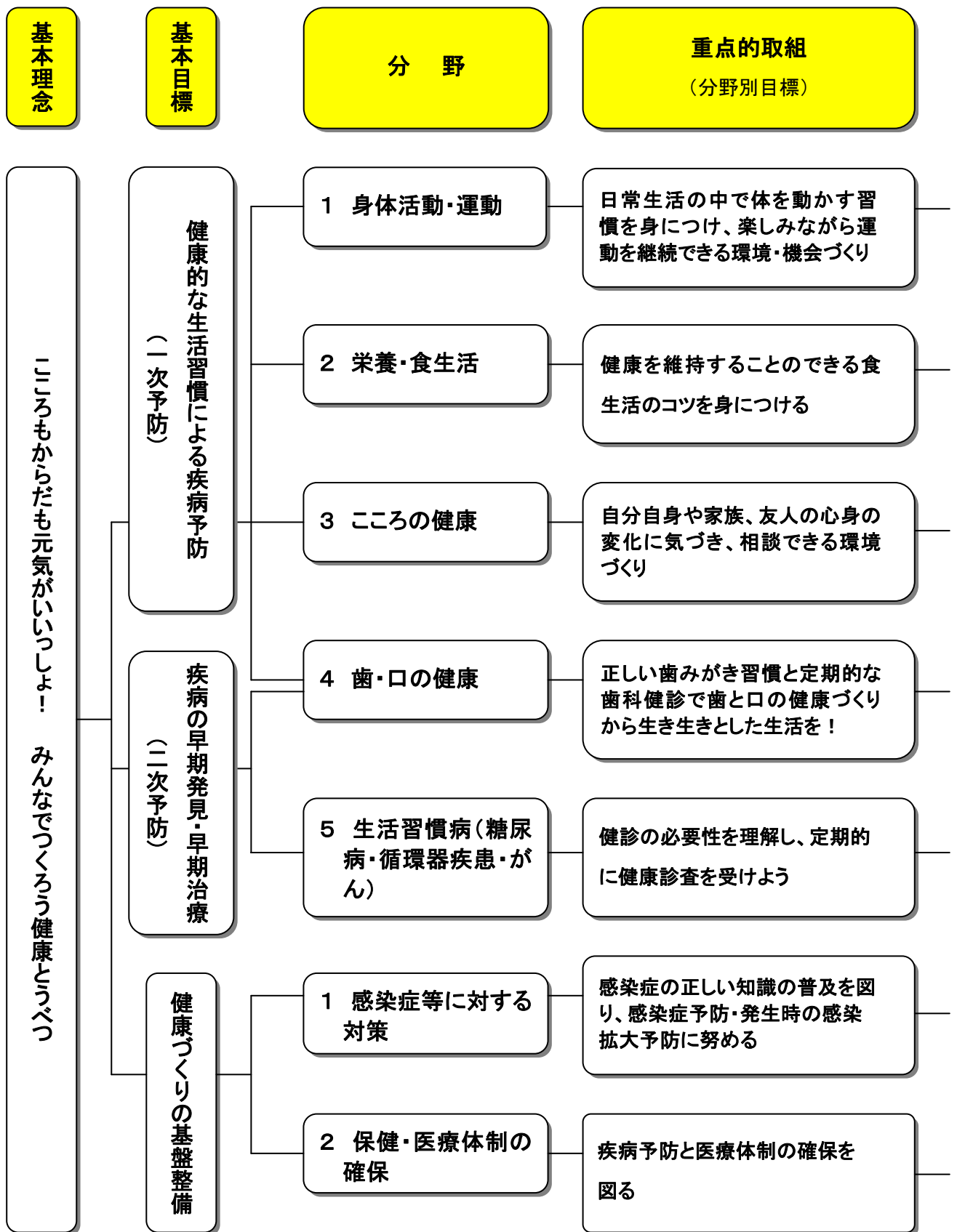
3 ヘルスプロモーションの考え方に基じた健康づくりの推進

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。

Ⅲ 体系図



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
- 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
- こころの相談先の普及

- 正しい歯みがき習慣の実践
- 定期的な歯科健診の受診

- 定期的な健康診査及びがん検診の受診率向上
- 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
- 感染症予防対策及び関係機関との連携

- 疾病予防のための保健体制の確保
- 医療体制の確保