

# 第2期 斑鳩町健康増進計画(概要版)

## 基本理念

今日の健康を明日につなげ健康で活力ある町をめざして

## 基本目標

「生涯を通じた主体的な健康づくり」と

「健康づくりを支える環境整備」の推進

## 1. 健康的な生活習慣をつくる

### 栄養・食生活

○1日3食バランスよく食べて、  
適正体重を維持しましょう

#### 住民の行動指針

- 主食（ごはん、パン、麺など）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、いも、きのこ、海藻など）をそろえてバランスよく食べましょう。
- 規則正しい生活リズムを心がけましょう。
- 定期的に体重をチェックしましょう。

### 身体活動・運動

○日常生活の中で意識的に  
体を動かしましょう

#### 住民の行動指針

- あと10分多めに歩きましょう。1日、10分程度多めに歩けば、約1000歩の歩数増加につながります。
- 日常生活の中で意識してこまめに身体を動かしましょう。

### 休養・こころの健康

○積極的に休養し、ストレスを上手に解消  
しましょう  
○働く世代のこころの健康を保ちましょう

#### 住民の行動指針

- 安眠できる環境を整え、質の良い睡眠をとりましょう。
- 眠れなくなるのはこころのSOS、  
早めに気づきましょう。
- 周囲の人や自分自身の体調の変化に  
敏感になりましょう。

### 喫煙

○たばこを吸わない

#### 住民の行動指針

- たばこは吸う人だけではなく、周囲の人の健康にも害を与えます。喫煙している人は、禁煙に踏み切りましょう。
- 徐々に本数を減らす方法は逆効果。きっぱりやめることが大切です。

### 飲酒

○お酒は適量に  
しましょう

#### 住民の行動指針

- 適正な飲酒の量を知り、  
適正飲酒を心がけましょう。
- 他人にむりやりお酒を勧め  
ないようにしましょう。

## 2.生活習慣病の発症と重症化予防

### 健診・生活習慣病、がん、歯・口腔の健康

○定期的に自分の健康をチェック・管理しましょう！

#### 住民の行動指針

- 糖尿病、循環器疾患、がんは生活習慣を見直し、栄養・食生活、身体活動・運動などで予防しましょう。
- 糖尿病、高血圧、がんの早期は無症状です。  
定期的に特定健康診査やがん検診を受診し、自分の健康をチェック・管理しましょう。
- いつまでも不自由なく、なんでも食べることができるように、生涯を通じて歯科疾患を予防し、歯の喪失を防ぎましょう。



## 3.生活の質の維持・向上に向けた健康づくり

### 次世代の健康

○健康的な生活習慣を身につけましょう

#### 住民の行動指針

- 家族で食卓を囲み、団らんの機会を増やしましょう。
- 早寝早起きの生活リズムを身につけ、  
朝食をしっかり食べましょう。
- 妊産婦、未成年は喫煙飲酒をしないで、  
その状態を続けていきましょう。

### 高齢者の健康

○いきがいのある自立した  
生活を送りましょう

#### 住民の行動指針

- 食事は1日3食バランスよく食べることを心がけ、  
定期的に体重をチェックして低栄養を防ぎましょう。
- できるだけ、こまめに体を動かしましょう。
- 趣味を持ったり、地域活動に参加しましょう。

## 4.健康づくりがしやすいまちづくり

社会環境の変化やそれに伴う  
ライフスタイルの多様化などにより、  
生活習慣が崩れています。  
個人の生活習慣の改善と、地域全体での  
健康づくりに取り組みます。

○健康づくりを支える人材の充実を  
図ります

#### 住民の行動指針

- 「あなたができることを少しだけ」ボランティア活動に参加しましょう。
- 健康づくりの活動に関心を持ち、地域とのつながりをつくりましょう。