



達成したい目標値

項目	現状(R2年度)	目標(R10年度)
1日に30分以上・週2回以上運動する人を増やす	36.3%	▶ 50.0%
毎日朝食を食べる人を増やす(大人)	85.6%	▶ 100%
睡眠で休養が充分とれている人を増やす	81.2%	▶ 90.0%
年に1回、歯科健診を受ける人が増える	33.8%	▶ 50.0%
子どものいる家庭の喫煙が減る	44.2%	▶ 30.0%
毎日飲酒する人が減る	24.5%	▶ 20.0%
家庭で血圧を週5日以上測定する人が増える	14.2%	▶ 20.0%

各分野の健康づくりの目標

分野	目標
運 運動習慣の定着	①1日に30分以上、週2回以上運動をする ②生活の中で意識して運動する時間をつくる
食 健全な食生活の定着	①朝食を意識したバランスのとれた食事をする ②減塩に努め、野菜をしっかり食べる ③食と健康に関する正しい知識を持ち、生活に活かせるように食育を実践する
心 心の健康づくり	①十分に睡眠や休養を取って、心身の健康を維持できる ②ストレスやこころの健康について相談窓口を知って、相談することができる ③自死者の減少
歯 歯と口の健康づくり	①寝る前には歯をみがく ②かかりつけ歯科医を持ち、年1回は歯科健診を受ける ③むし歯のない子どもが増える
喫 喫煙、飲酒対策	①喫煙率の減少 ②受動喫煙を防止する ③休肝日をつくり、適正飲酒を実践する
健 生活習慣病の早期発見・早期治療	①毎年、特定健診やがん検診を受け、病気の早期発見、早期治療ができる(受診率向上) ②メタボリックシンドロームの改善 ③血圧管理をする人が増える



健康ほくえい計画

健康増進計画・食育推進計画・自死対策計画

～健康寿命の延伸を目指して～

地域の中で生涯を通して
やりがい・いきがいをもちながら過ごせるまち北栄町

私たちがめざす
健康な生活とは

病気のあるなしに関わらず、
「だれもがそれぞれの生きがいを持ち、
自分らしく安心して楽しく暮らすことができる生活」です。

運

運動習慣
の定着

健康な生活を目指し

取り組む6つの分野

食

健全な食生活
の定着

心

心の健康
づくり

歯

歯と口の
健康づくり

喫

喫煙・飲酒
対策

健

生活習慣病の
早期発見・早期治療

みんなで作る健康なまち

町民のみなさんが健康でいつまでも笑顔で暮らせるように、
「本人・家族」、「地域・団体」、「行政」が連携しながら健康づくりを一緒に取り組みましょう。



本人や家族ができること

- 運** 今よりも10分多く、身体を動かしたり歩く。
 生活の中で、できる運動を取り入れる。
- 食** 朝食をとり、規則正しい食生活をする。
 塩分の摂り過ぎに気を付け、毎食野菜を食べる。
- 心** 十分な睡眠時間をとる。
 家族や仲間の心の健康を気づかう。
 一人で悩まず、誰かに相談する。
- 歯** かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科健診を受ける。
 毎食後歯磨きと、デンタルフロス等の補助具も活用する。
 子どもの歯の仕上げ磨きを実践し、おやつとの与え方に気をつける。
- 喫** 禁煙や分煙に取り組む。
喫煙する場合は受動喫煙を防止する。
 休肝日を設け、適正飲酒の範囲で飲酒する。
- 健** 健診やがん検診を毎年受け自分の健康状態を知る。
 血圧を測定し、自分の家庭血圧を知る。
 生活習慣病予防に関する講座、教室に積極的に参加する。

地域や団体ができること

- 運** 運動教室や体力測定など関係機関が連携して開催する。
 自治会や事業所で運動する機会を設け、健康講座を開催する。
- 食** 学校やこども園等で食育を推進する。
 子どもや男性の料理教室を開催する。
- 心** 地域のつながりを大切にして声をかけ合い、あいさつをする。
 自治会・事業所でこころの健康や睡眠について健康講座等で学ぶ。
 いきいきサロンなど高齢者の居場所をつくる。
- 歯** 自治会等で歯の健康講座を開催する。
 歯科健診を受けるように声をかけ合う。
- 喫** 地域や学校等で未成年者の喫煙防止と飲酒防止に取り組む。
 自治公民館の禁煙や分煙を守るように、互いに注意する。
- 健** 健康講座を自治会で開催する。
 地域で誘い合って健診、がん検診を受診する。

行政ができること

- 運** +10分の運動を推進し、生活の中で手軽にできる運動を啓発する。
 健康教育、町報、SNS等で運動と健康について情報発信する。
- 食** 生活習慣病予防等、望ましい食習慣に関する教室を開催する。
 減塩や野菜摂取に関する情報を町報等で発信する。
- 心** 心の相談窓口について周知する。
 心の健康づくりについて啓発する。
- 歯** 歯の健康づくりの取り組みを推進する。
 フッ化物を活用した歯科保健事業を推進する。
- 喫** 禁煙、受動喫煙防止、未成年者への禁煙教育について推進する。
 適正飲酒や未成年者の飲酒防止を啓発する。
- 健** 健診を受けやすい環境を整備する。
 講演や健康講座等を開催し、生活習慣病や生活習慣の見直しについて啓発する。

- 運** …運動習慣の定着
- 食** …健全な食生活の定着
- 心** …心の健康づくり
- 歯** …歯と口の健康づくり
- 喫** …喫煙・飲酒対策
- 健** …生活習慣病の早期発見・早期治療

