

具体的対策と目標値

▼第2次留萌市健康づくり計画の「具体的対策と目標値」では、「生活習慣病・がん（悪性新生物）」「食生活・栄養」「身体活動・運動」「歯と口腔の健康」「たばこ・アルコール」「休養・こころの健康」の6項目の具体的な対策（目標）や目標値などを定めています。

◎生活習慣病・がん（悪性新生物）

【主な目標】

- ・がん死亡率の減少
- ・がん検診による早期発見・早期治療
- ・循環器疾患による死亡数の減少
- ・特定健診による早期発見・早期治療 など

【主な目標値】

- ・健康だと感じている人の割合 …………… 13.4%以上
- ・健康管理に気を付けている人の割合 …………… 60.7%以上

◎食生活・栄養

【主な目標】

- ・1日3回食事する人の増加
- ・減塩の普及・促進 など

【主な目標値】

- ・1日3回食事する人の割合 …………… 72.9%以上

◎身体活動・運動

【主な目標】

- ・定期的に運動する人の増加 など

【主な目標値】

- ・運動習慣がある人の割合 …………… 全体：29.2%以上
(男性：35.3%以上、女性：24.4%以上)

◎たばこ・アルコール

【主な目標】

- ・喫煙者・多量飲酒者の減少

【主な目標値】

- ・喫煙率 …………… 全体：27.0%以下
(男性：39.0%以下、女性：17.3%以下)

◎休養・こころの健康

【主な目標】

- ・規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養を取ることができる人の増加 など

【主な目標値】

- ・「よく眠れている」と感じている人の割合 …………… 36.2%以上

◎歯と口腔の健康

【主な目標】

- ・虫歯や歯周病の罹患率の減少

【主な目標値】

- ・毎食後に歯を磨く人の割合 …………… 45.1%以上

健康で笑顔が溢れるまちづくりを進めるためには、皆さんの協力が不可欠です。健やかな生活を送るため、健康づくりに取り組みましょう。



特集



”いきいき健康 増やそう笑顔”

市は、「第2次留萌市健康づくり計画（平成29～38年度）」に基づき、健康で笑顔が溢れるまちづくりを進めています。

問 市・保健医療課 ☎ 49-6050

第2次留萌市健康づくり計画

▼第2次留萌市健康づくり計画では、市民一人ひとりが生涯を通して健やかに暮らすことができるまちを目指し、健康づくりの方向性や具体的な対策などを示しています。

市では計画策定に先駆け、健康づくりに関するアンケートを実施しました。その結果、市民が食生活の乱れや運動不足など多くの健康課題を抱えていることが分かりました。



健康づくりの方向性

▼第2次留萌市健康づくり計画の「健康づくりの方向性」では、「生活習慣の改善」「生活習慣病の予防と重症化予防」「健康づくりを守り支える環境づくり」の3つを掲げ、年齢や病気、障がいの有無を問わず、自分らしく人生を全うすることができる健康づくりを推進しています。

●生活習慣の改善

健やかな体を維持したり、健康課題を解消するためには、ご自身の生活習慣を見直し、改善していくことが大切です。食生活や運動、休養などの基本的な生活習慣を整え、生涯を通じた健康づくりに取り組みましょう。

●生活習慣病の予防と重症化予防

生活習慣病になってしまうと、長期的な治療や通院が必要となる場合があります。このため、まずは病気の予防を第一に考えて取り組むことが大切です。

市では、病気の早期発見、早期治療などの重症化予防を推進しています。

●健康づくりを守り支える環境づくり

市では、「るもい健康の駅」を健康づくりの交流拠点と考え、皆さんが取り組んでいる地域活動などの連携を図りながら、「健康づくりを守り支える環境づくり」の整備に努めています。



▲るもい健康の駅