

健康のへじ21計画<第3次計画> ダイジェスト版

平成 15 年 3 月に野辺地町はさらなる健康づくりの重要性を認識し、町健康推進事業の総合目標である、町民 1 人ひとりの健康増進意識を高め個人及び地域ぐるみの総合的な健康づくりとより実践的な町民の健康づくりを推進していく「健康のへじ 21」計画を策定しました。この度、第 2 次計画から 10 年の推進期間が終了し、評価を加え、令和 6 年 3 月に「健康のへじ 21 計画 <第 3 次計画>」を策定しました。

野辺地町の健康課題は…

- ・男性の平均寿命が短い。
- ・生活習慣病である「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の死亡率が高い。
- ・壮年期男性の自殺率が高い。

これらの課題を解決しながら
健康寿命の延伸を目的に 8 領域を推進していきます！



1. 栄養・食生活

- 子どもや保護者へ健全な食生活を伝えよう
- 子どもの朝食抜きをなくし、食の大切さを理解しよう

2. こころの健康づくり

- ストレスと上手につきあい、心身ともにゆとりをもって過ごそう
- 身近な人のこころの健康に関心をもとう

3. 運動

- 自分に合った運動を日常生活に継続して取り入れよう
- 家族、地域ぐるみで運動の効果や理解を深め、運動を楽しもう

4. 肥満

- 肥満の害を知ろう
- 定期的に体重を測ろう

5. 循環器疾患・ メタボリック症候群

- 年に 1 度の特定健診で、自分の健康に関心を持とう
- 健診結果を読み、毎年少しの軌道修正でメタボ予防

6. 歯の健康

- 小さな時から歯の健康の大切さを理解し、すすんで口腔衛生の管理に取り組もう

7. がん

- 受けよう！年に 1 度のがん検診
- がん検診の精密検査は、早く必ず受診しよう

8. たばこ

- 妊婦、同居家族の喫煙の防止
- 町民の喫煙の防止