

公的支援

基本目標1



子どもたちの
健やかな心身を
育てる

- 健診、予防接種が受けやすい体制を作ります。
- 栄養・運動を柱に保健指導・教室活動を行います。
- 子どもをタバコの害から守り、未成年の飲酒を防ぎます。
- 保育所、幼稚園、小学校等でフッ化物洗口を推進します。
- 子育てしやすいよう、一時預かりなどの環境整備を行います。
- ゲーム・インターネットとの付き合い方の指針をつくり、運用します。
- 虐待やいじめがなく自尊心が傷つけられない子ども時代を過ごせるように、関係機関と連携し必要な支援をチームで進めます。

基本目標2



働く世代が健康
づくりを正しく
実践する

- 健診を受けやすい体制を作ります。
- 健診受診者へ、きめ細かな保健指導を行います。
- 健康づくりのための教室を実施します。
- 保健・医療スタッフが協力して、病気の悪化を防ぎます。
- 塩分や野菜の摂取量を知り、栄養指導を行います。
- 栄養調査を行い、枝幸の特徴にあわせた情報を伝えます。
- 運動、保養施設での健康づくり事業を関係団体とともに推進します。
- 自殺予防のゲートキーパーの育成に努めます。
- 公共施設の禁煙化をすすめます。

基本目標3



高齢者が健康的に
過ごす

- 介護予防や転倒予防について情報提供、健康教育を実施し、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※を防ぎます。
 - 高齢者、介護者向け料理教室を実施します。
 - お口の相談や健康教育を実施します。
 - 高齢者を見守るネットワークづくりをします。
 - 地域にある交流の場に、閉じこもりがちなの参加を促します。
 - 病気があっても、障がいがあっても困らないで生活できるようサービスの充実を図ります。
- ※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、足腰のおとろえによる、介護が必要な状態。

枝幸町保健福祉課保健予防グループ

TEL：0163-62-4658 FAX：0163-62-3353

ホームページ：<http://www.town.esashi.hokkaido.jp>

健康増進計画の全文は、ホームページに掲載しています

枝幸町健康増進計画

2014年～2023年度

みんなで作ろう 健やか・枝幸

す スタートは朝食、楽しい1日！

こ こちよい目覚め、充実した余暇！

や やってみよう、ウエストチェックと体重チェック

か 家族そろってフッ素とフロス！※

え 笑顔あふれる適度な運動

さ 支え合いで心ひとすじ健康づくり

し 幸せは、過ぎない・強くない飲酒

ち 地域ぐるみでとりくむ“薄味運動”

よ 世は変わっても、吸わない飲まない青春

う 受けよう健診・かえよう生活習慣

※フロス：歯間をきれいにする糸ようじ

基本目標1



子どもたちの健やかな心身を育む

栄養

- 栄養バランスや量に気をつけて食べさせます。
- 地元でとれた食材をおいしく食べさせます。
- 家族そろって、食事をします。
- 食事の内容に関心を持ち、学びます。

運動

- 子どもとスポーツや外遊びをします。
- 歩いて登下校をさせます。

お酒・タバコ

- 未成年には絶対にタバコやお酒を飲ませません。
- 子ども前でタバコは吸いません。
- 妊娠中は赤ちゃんへの影響を考え、タバコやお酒を飲みません。

健診

- 健診、予防接種を積極的に受けさせます。

つながり

- 子育てはコミュニケーションを大事に、家族と地域で協力します。
- 子どもにしっかり愛情を注ぎながら、「早寝早起き朝ごはん」等、しつけや教育を行います。

歯科

- 食後の歯磨きをかかしません。

基本目標2



働く世代が健康づくりを正しく学び、楽しく実践する

健診等

- 毎年1回は健診を受けます。
- まわりの人にも「健診を受けよう！」と声をかけます。
- 健診結果が届いたら自分の生活習慣を振り返ります。

栄養

- 食べ過ぎ、間食を控えます。
- バランスよく食べます。
- 薄味に心がけます。
- 栄養教室に参加し、楽しく学びます。

運動

- 自分にあつた方法で「1回30分以上、週2日以上」運動します。
- 健康のために近距離の移動は車を使いません！

つながり

- 悩みは抱え込まず、誰かに相談します。
- 自分にあつた方法でストレスをためません。
- 心の健康に関する教室等に、積極的に参加します。

お酒・タバコ

- タバコは吸いません。
- お酒は適量を心がけ、休肝日を作ります。

歯科

- 食後は歯磨きをします。
- 歯の健康のため、定期的に歯科受診します。

基本目標3



高齢者・障がい者が健康的に過ごす

介護

- 65歳になったら「生活機能チェック」を行います。
- 介護予防教室に参加して、元気に暮らします。

運動

- 生活の中で体を動かすようにします。
- 仲間と一緒に運動を楽しみます。

栄養

- 薄味に心がけます。
- いろんな種類の食材を食べます。
- 食べ過ぎ、間食を控えます。
- 地元でとれる食材を利用します。

歯科

- 歯の健康のため、定期的に歯科受診します。
- お口の清潔に努めます。
- 食後は歯磨きします。

つながり

- 地域の様々な活動に、積極的に参加します。
- 閉じこもりがちの人々に声をかけ、積極的に家の外へ連れ出します。

栄養

- 食育等の活動に協力します。
- 各地区・団体に健康、食について学ぶ機会を作ります。
- 「栄養成分表示のあるお店推進事業」を活用します。
- 地元でとれる食材を利用し、健康食を普及します。

運動

- 体を動かす機会を作ります。
- 子どものスポーツ活動に協力します。
- 参加しやすいスポーツ行事を実施します。
- 自主的に運動やレクリエーションを楽しむ活動を行います。

地域の協力

タバコ・お酒

- 地域の集まりなどで、未成年に飲酒させません！
- 子どもや妊婦さんの前では、タバコは吸いません。
- 各施設・事業所の禁煙化をすすめます。

健診

- 各事業所は、健診を受けられる体制を整えます。

歯科

- 口腔衛生の大切さを学ぶ機会を作ります。

つながり

- 行事、サークル等を運営します。
- 地域での子どもの居場所づくりに協力します。
- 保育所や幼稚園、学校の活動に積極的に協力します。
- 悩んでいる人に声かけなどして、積極的にかかわります。
- 孤立しないよう、声かけや見守りを行います。
- 人が集える場づくりに努めます。

雇用

- 事業所では、高齢者や障がい者を積極的に雇用していきます。