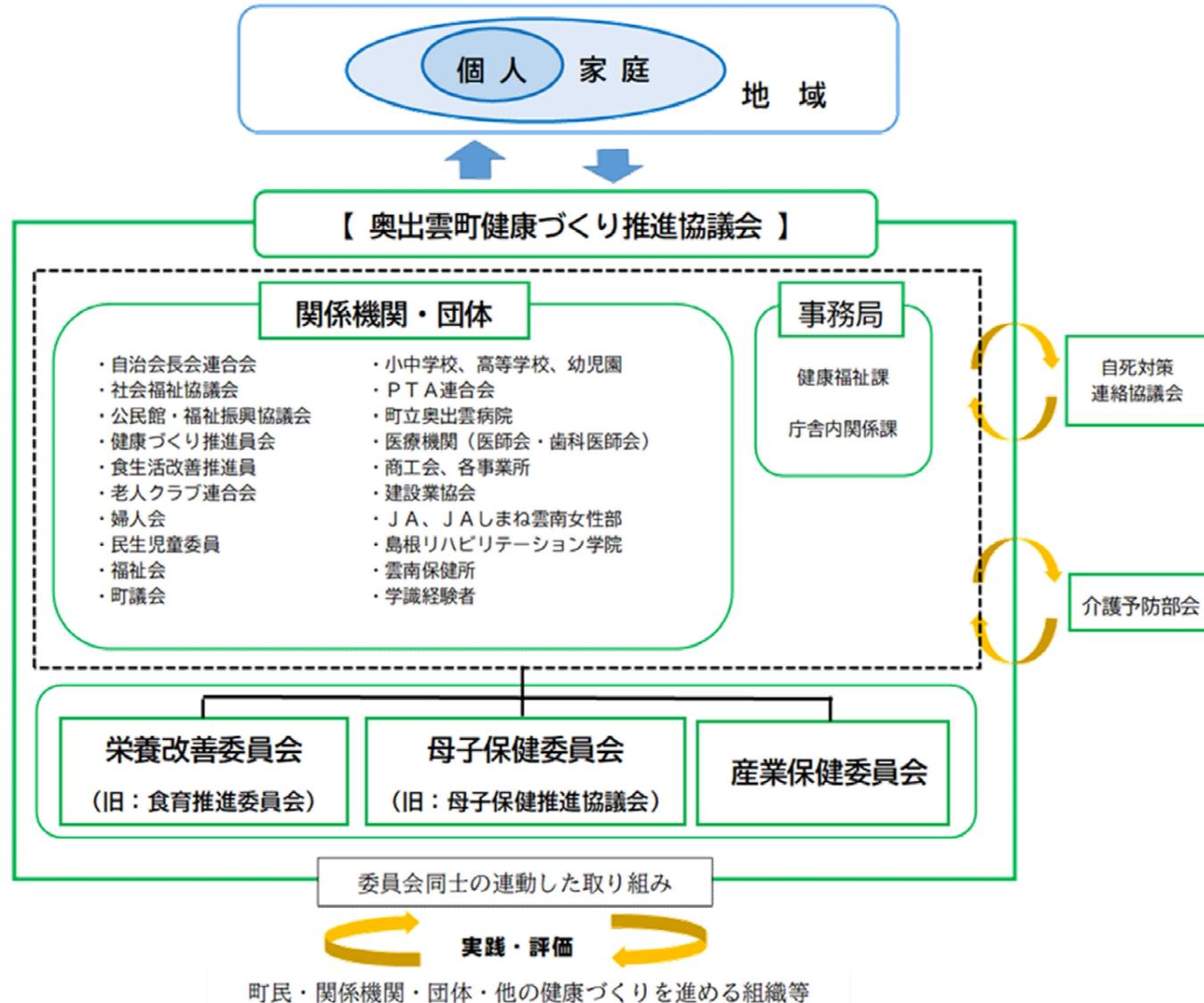


取り組みの進め方

～みんなで健康づくりを支援していきます～

健康の実現は、個人の健康観により一人ひとりが主体的に取り組む課題です。こうした個人の力と併せて、住民組織関係、団体・学校関係、医療、行政等の分野が個人の健康づくりを支援する環境づくりを進めます。



# 奥出雲町げんきプラン21

## 第3期計画

～ 健やかで・こころ豊かに・健康長寿 奥出雲 ～

すべての町民が安心して暮らせ、健康で明るく生きがいをもって自分らしく生活できる社会の実現



### 『奥出雲町げんきプラン21』とは？

「奥出雲町げんきプラン21」は、奥出雲町民の健康づくり計画です。健康寿命（元気で活動的に暮らすことができる期間）の延伸、生涯を通じた健康づくりや生きがい活動の推進による生活の質の向上を基本目標としています。奥出雲町に暮らす町民が、住み慣れた地域で、生涯にわたって健康で、明るく、生きがいをもって、自分らしく生活できる社会を実現するために、町民自らが健康づくりを推進していくための行動目標を示したものです。

### 計画の期間

令和5年度(2023年度)から 10年度(2028年度)までの 6年間

### 計画の位置づけ

奥出雲町総合計画

奥出雲町げんきプラン21推進計画（第3期）

奥出雲町健康増進計画（第3期）

奥出雲町母子保健計画（第2期）

奥出雲町食育推進計画（第3期）

本計画においては、「健康増進」「母子保健」「食育推進」を健康づくりの3つの柱に位置づけ、健康増進計画、母子保健計画、食育推進計画の3つの計画の視点から、町民が主体的に取り組めるよう、一体化しました。

# 取り組みの体系図

# 健康長寿日本一

『すべての町民が安心して暮らせ、健康で明るく生きがいをもって自分らしく生活できる社会の実現』

- 【基本目標】65歳の平均自立期間を男女とも県下1位をめざす
- ① 心も身体も元気な子どもたちを育てよう
  - ② 健やかに青年期・壮年期を過ごそう
  - ③ 元気で長生きする高齢者を増やそう

## 基本事業

地域ぐるみで取り組む健康づくり(地域の組織や関係機関と協働した健康づくり)

すべての子どもが健やかに育ち、安心して子育てができる環境づくり(支援体制の推進)

健康寿命延伸に対応した健康づくり(生活習慣病予防と疾病の早期発見・重症化予防)

高齢者が安心して暮らすことができる環境づくり(介護予防の推進)

## ライフステージごとのめざす姿

### (妊娠期～乳幼児期)

妊娠・出産・産後を安心して過ごし、乳幼児期から生活習慣の基礎を身につけ、健康に過ごせる

### (学童期～思春期)

子どもの頃から、食生活などのよい生活習慣を身につけ、子ども自らが健康を意識し、行動できる力をつける

### (青年期～壮年期)

定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態に関心を持ち、健康的な生活習慣を実践し、心と体の健康づくりを心がける

### (高齢期)

自分に合った生活習慣を維持し、フレイル予防に取り組み、生きがいをもって過ごせる

## 取り組み

妊娠準備期・妊娠期・出産・産後・乳幼児期・学童期・思春期

青年期・壮年期

高齢期

- 乳幼児期からの規則正しい生活習慣づくり
- 妊娠期から子育てまでのきめ細やかな相談・支援体制の充実
- 発達や療育に不安のある親子への早期の支援
- 子どもの生きる力を育み、子育て中の親子を地域全体で支える環境づくり

- 健診・がん検診の受診率向上及び生活習慣病予防、重症化予防の対策
- 職域や地域、関係機関と連携し、健康づくり、疾病予防ができる環境づくり
- デジタルツールを活用した健康や食、運動などの意識の向上

- 高齢者の介護予防と健康づくりの一体的事業の推進
- 介護予防に資する住民主体の集いの場を普及啓発
- 高齢者の閉じこもりや孤立を防ぐための、相談体制の検討

## 行動領域に応じた健康づくり(スローガン)

栄養・食生活

運動

歯と口

こころ・アルコール

健康管理・たばこ

フレイル予防

## 健康を支援する環境づくり

- 住民組織関係、団体・学校関係、医療、行政

## ライフステージに応じた健康づくりの行動目標

	妊娠期～乳幼児期	学童期～思春期	青年期～壮年期	高齢期
栄養・食生活	適正体重を知りバランスのよい食事をしよう			
	朝食の大切さを知り、毎日朝ごはんを食べよう			
	旬の野菜や料理の工夫で、野菜料理を食べよう			
	味覚を育て、薄味の大切さを知り、実行しよう			
運動	発達に応じた活動を通して健康な体をつくろう		身体活動量を増やそう	
	親子でふれあい、楽しく遊ぼう		自分に合った運動習慣を身につけよう	
歯と口	毎食後に歯磨きをしよう			
	よく噛んで食べる習慣を身につけよう			
	年1回は歯科検診を受けよう			
	間食のとり方に気をつけよう			
こころ	日頃から地域で声をかけ合おう			
	ひとりで悩まず相談しよう		心の健康に関する正しい知識をもとう	
	メディアと上手につき合おう		節度のある飲酒を守り、週2回休肝日をもとう	
アルコール	妊娠期(授乳期)の飲酒はやめよう	未成年者は飲酒しない	未成年者にお酒を飲ませない	
	受動喫煙をなくそう			
たばこ	未成年者は喫煙しない		未成年者に喫煙させない	
	定期的な健康診査を受けて健康管理につとめよう		健康診査及びがん検診を年1回は受けよう	
健康管理	自分のこころと体に関心をもとう		健診結果を知って自分の健康に関心をもとう	
	妊娠から産後まで心身共に健康に過ごそう	地域・職場において健康づくり活動を進めよう		
フレイル予防	病気や事故などから子どもを守ろう			
	フレイル予防につとめよう			
	地域の活動に参加しよう			