

# 健康づくりは町民が主役

健康づくりは個人だけでなく健康を支える環境や家族、地域の絆など、地域社会全体で取り組むことが重要です。



## アンケートへのご協力ありがとうございました!

令和6年度に健康づくりに関するアンケートを実施しました。回答にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

健康で豊かな生活を送っていく「はじめの一步」はご自身の生活習慣に向き合うことです。仕事や家事、子育て、趣味など忙しい毎日を送る中で、その活動は元気な体があってこそできるものであり、心身の健康は何よりも大切です。今回実施したアンケート結果から、皆さんの現状に合った健康に関するヒントをご提供するために、広報すえで情報発信していきますので、ぜひご覧ください。



# 須恵町第2次健康増進計画 いきいき健康すえながくがスタートしました

健康増進課 保健予防係 ☎ 933-6425(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線173)

須恵町には、町民の皆さんが健康でいきいきと過ごすことを目的とした「健康増進計画」というものがあります。平成28年に第1次計画を策定していますが、この度リニューアルを行い、令和7年度から令和18年度までを計画期間とし、「ともにつくる 誰もがいきいきと健康にらせるまち」を基本理念に「健康寿命の延伸」を目標とした「第2次健康増進計画 いきいき健康すえながく」を策定しました。第2次健康増進計画の全文は須恵町ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。

## 健康寿命ってなあに?

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを「健康寿命」と呼びます。人生100年時代と言われている今、「健康寿命」を「平均寿命」に近づけることで、心身ともにいつまでも元気にいきいきと過ごすことができます。

## 健康寿命を伸ばすためには、どんなことに取り組めばいいの?

皆さんに日頃の生活で意識してもらいたいことや、病気の早期発見・重症化予防のために取り組んでほしいことを、項目ごとに定めています。ここでは項目ごとの目標をご紹介します。

### 栄養・食生活

- ▶ 適正体重を維持しよう
- ▶ バランスのとれた食事をしよう
- ▶ 減塩しよう

### 身体活動・運動

- ▶ 運動習慣を身につけよう
- ▶ 日常生活の歩数を増やそう

### 飲酒

- ▶ 生活習慣病のリスクを高めない
- ▶ 飲酒量にしよう

### 喫煙

- ▶ 喫煙をやめよう
- ▶ 妊娠中の喫煙をやめよう
- ▶ 望まない受動喫煙を防止しよう

### 歯・口腔

- ▶ 歯周病を予防しよう
- ▶ 歯科健診を受けよう

### 循環器病・糖尿病対策

- ▶ 脳血管疾患(脳梗塞など)による死亡を減らそう
- ▶ 心疾患(心筋梗塞など)による死亡を減らそう
- ▶ 糖尿病を減らそう

### 休養・睡眠

- ▶ 睡眠で休養をとろう

### 生活機能の維持・向上

- ▶ ロコモティブシンドローム(\*)の人数を減らそう
- ※運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体の機能が低下した状態
- ▶ 骨粗鬆症検診を受けよう

### 社会とのつながり・こころの健康

- ▶ 地域の人とつながろう
- ▶ 精神的疲れやストレスと上手に付き合おう

### がん対策

- ▶ がん検診を受診しよう

# 食生活改善推進員養成教室生を募集します

健康増進課 健康対策係 ☎ 933-6425(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線174)

栄養・衛生・運動そして調理実習を取り入れた教室を開催します。食を通じた健康づくりについて一緒に考えて学んでみませんか? 養成教室では託児室も設けますので、お子さん連れでお気軽に受講できます。

なお、託児数に限りがありますので、申し込み多数の場合は個別に相談します。詳しくは、上記までお問い合わせください。

受講生が養成教室で作った料理を一部ご紹介します♪

- ▶ **開催日** 6月~令和8年3月の第3水曜日  
開講式 6月18日(水)
- ▶ **時間** 10時~14時
- ▶ **場所** 役場2階 保健センター
- ▶ **対象者** 町内在住者 12人
- ▶ **受講料** 無料
- ▶ **申込方法** 上記問い合わせ先へ電話で申し込み
- ▶ **申込期限** 5月16日(金)まで



※教室終了後は須恵町食生活改善推進員として活動します。現在約120人の推進員(ヘルスメイト)の皆さんが活動しています。

須恵町食生活改善推進員とは、生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防、子どもの食育など、食を通じた健康づくりの活動をしているボランティア組織です。