

浦河町健康増進計画

【概要版】



町民一人ひとりが自分自身の健康管理に努めて、家族や地域が力をあわせて健康づくりに取り組める町を目指しましょう

浦河町では生涯を通じた健康づくりを目指して幼年期から高齢期の各種検診データや相談・指導事業データの結果などをもとに健康増進計画を策定しました。

生活習慣病・がん、栄養・食生活、運動習慣・身体活動、飲酒、喫煙、歯科保健に関する浦河町の現状から、生活習慣改善や健康を守る地域づくりを進めるため、町民のみなさんに取り組んでいただきたい提案をまとめました。

平成 29 年度～平成 34 年度

浦 河 町

浦河町の健康づくりの3つの柱

生活習慣病予防

重症化予防

がん予防

- ・ 受診しやすい検診体制づくりに努めます
- ・ 無料クーポン券対象者へ受診勧奨をします
- ・ 肝炎ウイルス検査や胃がんリスク検診を実施します
- ・ 中学2年生から高校3年生を対象にピロリ菌便検査を実施します

循環器疾患・糖尿病の予防

- ・ 個別にお知らせや広報、電話などで特定健診の受診勧奨をします
- ・ 特定健診とがん検診が同時にできるなど受診しやすい体制づくりに努めます
- ・ 特定保健指導や結果説明会を実施します



生活習慣改善の

推進

栄養・食生活、心と休養 身体活動・運動、たばこ アルコール

- ・ 食育推進事業や食生活改善推進協議会、健康づくり週間や保健推進員の活動で栄養のバランスや食材の特徴など知識の普及啓発に努めます
- ・ 乳幼児期から食事の栄養バランスやおやつの与え方などアドバイスします
- ・ 専門職を活用した健康教室や講座を実施し、適切な生活習慣（運動・喫煙・飲酒など）を指導します

口腔の健康づくり

- ・ 妊娠期、乳幼児期から健康な歯のための指導をします
- ・ 保育所幼稚園小学校でのブラッシング指導をします
- ・ 健康な歯の表彰をします
- ・ 健康づくり週間で無料歯科検診を実施します
- ・ 介護施設利用者の口腔ケア指導を実施します

健康を守る地域

環境づくり

次世代の健康

（母子保健の推進）

- ・ 大人の風しん予防接種や不妊治療費の助成を実施します
- ・ 妊娠期からの相談や訪問支援などを実施します
- ・ 乳幼児の予防接種の助成を実施します

こころの健康づくりの推進

- ・ こころの健康について町広報誌などで啓発し、専門機関と連携します
- ・ 乳児健診等で産後うつを早期発見、支援につなげます

健康を支え・守る環境整備 （地域の健康づくりへ展開）

- ・ 健康づくり週間で町民にわかりやすいテーマを選び関係機関と連携し啓発します
- ・ 保健推進員研修会や講演会の情報を地域に発信します
- ・ 健康づくりのために講演会を開催します



浦河町のみなさんへの提案

自分ができることを実行しましょう！



一人ひとりの健康づくりを応援します

【特定健診

(循環器疾患・糖尿病の予防)

- ・年に1回は特定健診を受けましょう
- ・特定保健指導で自分に合った生活改善を実行しましょう
- ・精密検査は必ず受けて重症化を予防しましょう

【生活習慣の改善】※

- ・家族でバランスの良い食事と地産地消に心がけましょう
- ・欠食をなくしましょう
- ・週に1日休肝日をつくりましょう
- ・仕事以外に10分運動しましょう
- ・自分にあった休養方法を実行しましょう
- ・たばこの健康への害を知りましょう

※栄養・食生活、心と休養、身体活動・運動、たばこ、アルコール

【がん検診】

- ・がんは予防できる病気です！
- ・定期的ながん検診を受けましょう
- ・家族でがん予防に努めましょう

【地域の健康づくり】

- ・健康づくり週間の事業に家族で参加しましょう
- ・健康づくりに関する講演会などに積極的に参加しましょう

【心の健康づくり】

- ・育児や家事をがんばりすぎないように心がけましょう
- ・町の子育て支援や乳児相談などを活用しましょう
- ・適度な運動と睡眠や休養を心がけ趣味や楽しみを持ちましょう
- ・一人で抱え込まずに相談しましょう

【母子保健の推進】

- ・妊娠中や子育て中の悩みがある時は我慢せずに相談しましょう
- ・「早寝早起き朝ごはん」を生活リズムにしましょう
- ・子どもの成長に合わせて外遊びを取り入れ元気な体をつくりましょう

【口腔の健康づくり】

- ・定期的に歯科検診を受けましょう
- ・定期的にフッ素塗布を受けましょう

浦河町健康増進計画【概要版】《平成29年度～34年度》

発行月日：平成29年8月

住所：北海道浦河郡浦河町築地1丁目3番1号

発行：浦河町

電話：0146-26-9004

編集：保健福祉課