

鬼北町では、一人ひとりの健康づくりのために、住民代表、各種団体の代表、行政が一体となって話し合いを進め「鬼北町健康増進計画～元気にでちこんか健康鬼北21」を策定しました。

今回は、分野別の目標と対策－ライフステージごとの目標と取り組みについて掲載します。分野別に、大目標・重点目標を掲げ、具体的な推進計画を一覧表にしています。



推 進 計 画

- 家族で子育てを助け合う意識啓発
- 楽しく集える場づくり
- 世代間、地域間の交流
- 絵本読み聞かせの推進
- 保護者会活動で交流

- 「早寝、早起き、朝ごはん」の推進
- 食育の推進（親子の食習慣づくり）
- 年齢にあった体力づくりの推進
- 分煙環境の整備
- 性教育の推進
- 歯磨き習慣の推進
- 「野菜をいっぱいとりよう運動」の推進
- 禁煙、禁酒教育の推進

- 「食事バランスガイド」の普及
- 「朝食を食べよう運動」の推進
- 旬の野菜を使ったヘルシーメニューづくりと普及
- 世代間交流料理教室の開催

- ウォーキングの推進
- 筋力アップを図る

食生活の見直しに活用しましょう！

「食事バランスガイド」は栄養をバランスよくとるために、一日にとる料理の組み合わせと、そのおおよその量をこまのイラストで示したものです。



- 健康診断受診の推進
- 歯科保健に対する意識の向上を図る
- 分煙、防煙、禁煙支援の推進

ウォーキングで健康づくり！

地域を歩いて、距離や歩数の参考になるマップを作ってみましょう。



- 休養やこころの健康を保持するための知識の普及啓発
- こころの健康相談体制の充実

- 参加しやすく興味のもてる学級の開催
- 食の自立を支援するための事業の推進
- 気軽にできる体操の普及
- ウォーキングマップづくり

ふれあいの場は大切！

気軽に参加できる集い、教室に積極的に参加しましょう。



- ふれあいの場づくり
- 気軽にできるボランティア活動の推進

- 正しい理解や認識を広げる取り組み
- 福祉サービス、相談窓口の充実
- 集う場や地域の人と交流する場の充実
- 当事者、親の会活動のサポート
- バリアフリーの推進
- ボランティア活動の支援
- 就労支援の取り組み

ウォーキング部会に参加して、健康づくりに、より関心を持ち始めました。「健康増進はバランスのとれた家庭料理が基本。これにより食習慣、マナー等が身につく健康な子どもが育っていく。」私は町のオリジナル料理を考えてみてはどうかと思います。栄養のバランスがとれていて、おいしくて、時間がかからない食事、そして安くできればうれしいです。私たち食生活改善推進協議会は健康づくりに食育の面でお手伝いができるれば幸いです。



委員さんの声

気軽にできる趣味を持ち、ストレス解消を行いながら生活する。健康診断等で指摘を受けた事に対して日頃の食生活を考える。たばこ・酒をやめることができないが、どちらも適量にし、うまくつきあっていきたい。

