

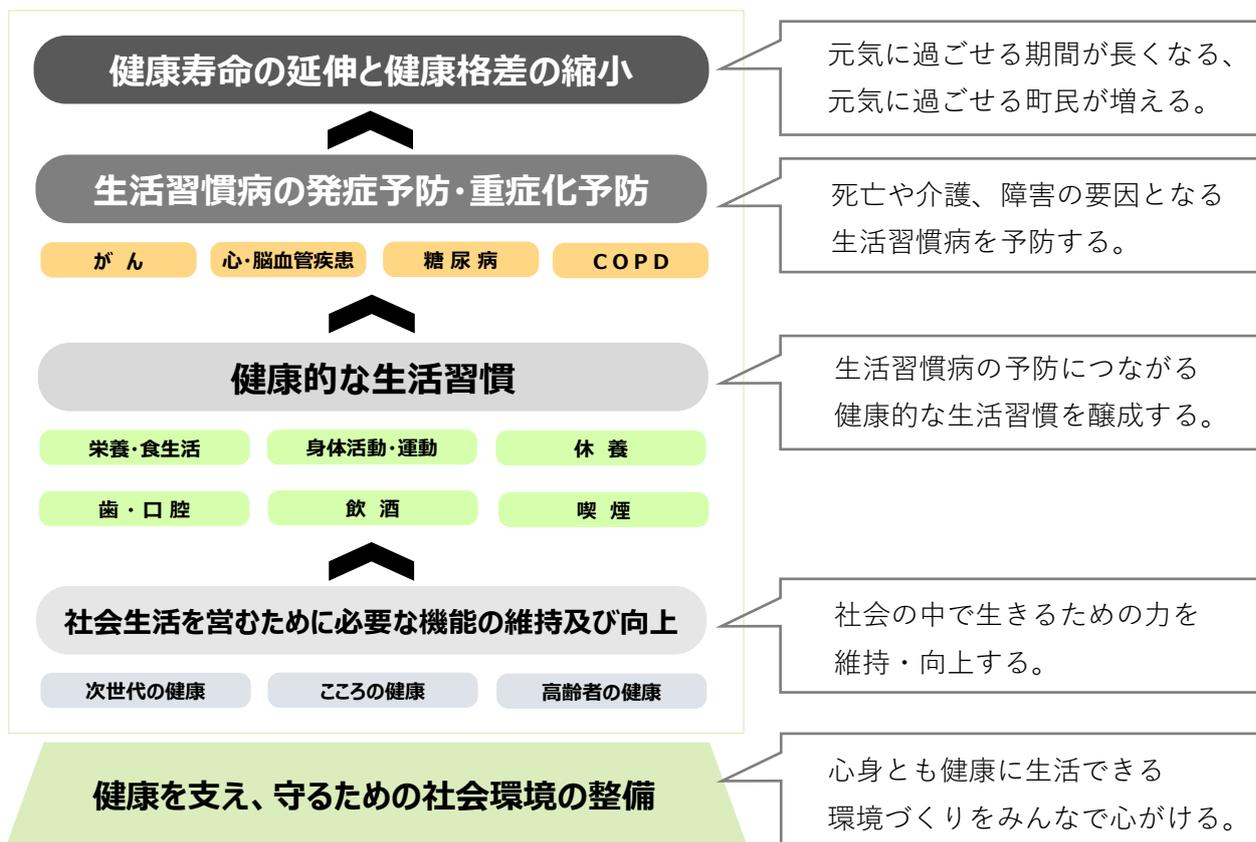
健康おうむ 21

中間評価

雄武町では、国の健康増進計画「健康日本 21」や北海道の「すこやか北海道 21」をふまえ、平成 26 年度に「健康おうむ 21」を策定し、健康で元気に暮らす町民が増えることを目指して、令和 4 年度までの目標達成に向けた取り組みを展開してきました。

この度、現計画の中間評価として、町の健康に関する指標に沿って現状を整理し、目標の達成状況をまとめました。

《健康おうむが目指すこと》



元気に過ごすために目指したいこと

～ライフステージ別・分野別まとめ～



| | 乳幼児 (0歳～就学前) | 学齢・思春期 (小学校～18歳) | 青年期 (19～39歳) | 壮年期 (40～64歳) | 高齢期 (65歳～) |
|--------|---|-------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|
| ・ 栄養生活 | 朝ごはんを食べる 早起き・早寝 基本的な生活リズムをつくろう | | 食べ過ぎない 食べる量と活動量のバランスをとる | | おいしく楽しい 食事の工夫 楽しみとしての食事 |
| 身体活動 | 楽しく体を動かそう 体をつかって遊ぼう じょうぶな体をつくろう | | 自分に合った運動の習慣を身につける 安全に、無理なく続けられる運動習慣を身につける | | |
| 飲酒 | 妊婦さんの飲酒を防ぐ 正しい知識をもつ | 未成年者の飲酒を防ぐ 正しい知識をもつ | おいしく楽しく適度なお酒 適正飲酒量を知る | | |
| 喫煙 | 妊婦さんの喫煙を防ぐ 正しい知識をもつ | 未成年者の喫煙を防ぐ 正しい知識をもつ | 禁煙したい人が禁煙できる 禁煙についての正しい知識をもつ | | |
| | 受動喫煙の機会を減らす | | | | |
| 歯の健康 | むし歯にしない させない じょうぶな歯を育てよう | | 歯を守る 目指せ8020! (自分の歯が80歳で20本あるように) 歯周病を予防し、自分に合った歯・口腔のお手入れを | | |
| 休養 | しっかり睡眠 こころと体の成長のために必要な休養をとる | | 生活に合った休養 こころと体の健康を保つための休養をとる | | |
| のこころ健康 | 健やかなこころの発達 いろいろな経験をとおしてこころを育てる | | | 認知症対策 予防と早期発見、地域の見守り | |
| | いのち支える対策 | | | | |