

概要版

第3次健康しもごう21計画

令和8年度 ▶ 令和17年度

～健やかに暮らせるまち～

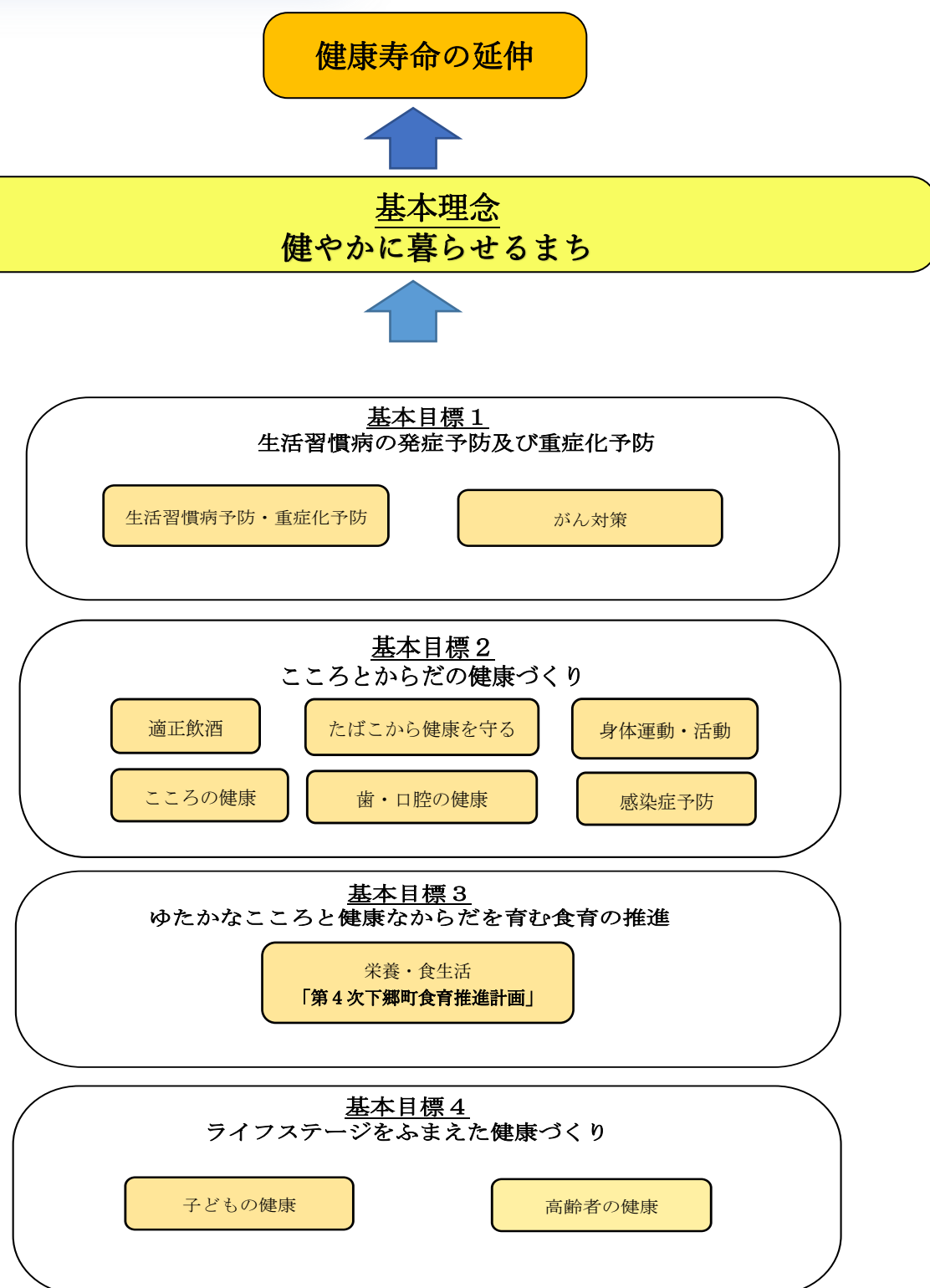
令和7年度末で「第2次健康しもごう21計画」の計画期間終了にともない、「第3次健康しもごう21計画」を策定しました。計画期間は、令和8年度～17年度とし、町民の皆さんの健康の保持・増進に取り組んでいきます。この概要版には、表面には計画の全体像を、裏面にはライフステージごとの健康づくりの取り組みについて掲載しています。毎月の広報しもごうでは、引き続き健康づくりに関する情報を発信していきます。

健康福祉課健康係（電話 0241-69-1199）



☞計画の全体と概要版（カラー版）は町ホームページに掲載しています。

■計画の全体像



基本理念である「健やかに暮らせるまち」を目指し、健康寿命延伸のための健康づくりを推進していきます。

■分野別の取り組み

①生活習慣病予防・重症化予防

- ◇生活習慣病予防に関する普及・啓発
- ◇特定健診受診率向上 ◇高齢者、若い人の健診受診支援
- ◇健診受診事後指導 ◇重症化予防事業

②がん対策

- ◇がん予防や治療に関する普及・啓発
- ◇がん検診を受けやすい環境づくり
- ◇要精密検査の未受診者対策
- ◇しもごう健康ポイント事業 ◇がん患者支援

③適正飲酒

- ◇適切な飲酒に関する普及・啓発
- ◇個別の健康教育
- ◇子どもの健康のための飲酒防止指導

④たばこから健康を守る

- ◇禁煙、分煙に関する普及・啓発
- ◇個別の禁煙指導
- ◇子どもの健康のための防煙指導
- ◇受動喫煙対策

⑤身体運動・活動

- ◇運動習慣の必要性に関する普及・啓発
- ◇子どもの頃からの運動習慣定着
- ◇健康づくり事業
- ◇ロコモティブシンドロームに関する普及・啓発

⑥こころの健康 ※第2次下郷町自殺対策行動計画と連携

- ◇こころの健康に関する普及・啓発
- ◇早期相談、対応支援 ◇個別の相談支援

⑦歯・口腔の健康

- ◇歯とお口の健康に関する普及・啓発
- ◇ライフステージに応じた歯科保健指導

⑧感染症予防

- ◇感染症予防行動に関する普及・啓発
- ◇予防接種実施体制の整備 ◇感染症流行時の対応

⑨栄養・食生活「第4次下郷町食育推進計画」

～食べることの意味がわかり、健康的な食生活を実践する能力を身に着ける～

- ◇全世代へ食育の普及・啓発
- ◇妊娠期～子育て期に取り組む食事・栄養支援
- ◇地域と連携した子どもの栄養対策
- ◇郷土料理や食の楽しさを知る機会提供
- ◇減塩、栄養バランスに配慮した食生活の推進
- ◇高齢期の低栄養予防・フレイル予防の推進
- ◇食生活改善推進員の活動支援

⑩子どもの健康

- ◇妊娠期からの心身の健康維持支援
- ◇乳幼児期から児童期に渡る心身の健康維持支援

⑪高齢者の健康

- ◇フレイル等に関する普及・啓発
- ◇介護予防事業等の実施
- ◇高齢期の生活習慣病の重症化、合併症予防

◇ライフステージごとの健康づくりのための取り組み◇

日々の健康づくりは、将来の健康寿命につながっていきます。今、自分がいるステージと取り組みについて確認しましょう。

基本目標	分野	妊娠・出産期	乳幼児期	学童・思春期 （小学生～19歳）	青年期 （20～39歳）	壮年期 （40～64歳）	高齢期 （65歳以上）	
生活習慣病の発症 予防及び重症化予防	①生活習慣病予防・ 重症化予防		<がん予防のための行動> ・たばこは吸わない（他人の煙も避ける） ・お酒はほどほどに ・バランスのとれた食生活 ・減塩 ・野菜や果物を積極的に食べる ・適度な運動 ・適切な体重維持 ・感染症予防と適切な治療 ・定期的ながん検診 ・からだの異常を感じたらすぐに受診 ・正しいがん情報を知ることから	・若い頃から自分自身の健康に関心を持ちましょう	・定期的に体重や血圧を測定し、自己管理をしましょう			
					・定期的に健診を受け、精密検査が必要なときはすみやかに受診しましょう			
					・しもごう健康ポイント事業や、健康づくり事業に参加しましょう			
	②がん対策			・正しいがん情報を知りましょう			・がん予防のための生活習慣を実践しましょう	
				・定期的ながん検診を受けましょう			・精密検査が必要な場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう	
こころとからだの 健康づくり	③適正飲酒	・妊娠中、授乳中、未成年は絶対に飲酒をしません		1日あたりの純アルコール量は 20 g 程度まで！	純アルコール 20 g とは？			
					お酒の種類 ビール 日本酒 ウイスキー 焼酎 ワイン 缶チューハイ			
					アルコール度数 5 % 15% 43% 25% 14% 5% 7% 9%			
					量 500ml 180ml 60ml 110ml 180ml 500ml 350ml 290ml			
				・お酒はからだにやさしい量にしましょう	・休肝日をつくり、肝臓をいたわりましょう			
				・お酒を飲みすぎているときは、適切な治療や必要な相談機関に通いましょう				
				・アルコールがこころとからだの健康におよぼす影響を知りましょう				
	④たばこから健康を 守る	・たばこがこどもに与える影響を知り、喫煙をしません			・喫煙している人は、健康のため禁煙に取り組みましょう			
				※分煙の徹底が法律化※ 受動喫煙による害を防ぎましょう（電子たばこも同様に）				
				・未成年が喫煙しない環境づくりをしましょう				
⑤身体運動・活動	・妊娠期も無理のない範囲でからだを動かしましょう	・こどもの頃からからだをたくさん動かして遊びましょう			・運動習慣と生活習慣病予防、介護予防との関連について知りましょう			・冬期間も含め、積極的に運動や活動の機会をつくりましょう（町や地域の健康づくり教室や活動にも参加しましょう）
⑥こころの健康			・こころの健康について積極的に知りましょう	・自分に合ったストレス解消法を見つけましょう				
			・普段から自分のこころの健康状態を把握し、一人で悩まず身近な人や専門機関に相談しましょう					
		・無理をせず、十分な睡眠、休息をとりましょう						
⑦歯・口腔の健康	・妊娠期から口腔内の健康を保ちましょう	・こどものむし歯予防、歯肉炎予防に取り組みましょう（乳歯が生える～永久歯が生えそろうまでの正しい仕上げ磨き、食事やおやつはだらだら食べをしない、フッ化物の活用、定期的な歯科検診、早期治療）			・むし歯予防、歯肉炎予防、歯周病予防に取り組みましょう			・入れ歯も正しい管理をしましょう
					・普段からよく噛んで食べ、食事や間食は時間を決めて食べましょう			・かかりつけ歯科医で定期的に検診を行いましょう ・むし歯や歯周病がある場合は早めに治療しましょう
⑧感染症予防	・感染症について正しい知識をもち、正しい予防行動をとりましょう ・必要な予防接種を適切な時期に実施しましょう ・感染症にかかりにくくするため、普段から健康づくりに取り組みましょう							
ゆたかなこころと健康なからだを育む食育の推進	⑨栄養・食生活	・適切な体重管理に努めましょう	・こどもの頃から3食バランスの良い食事をしましょう			・料理や食材に含まれる塩分量について知り、減塩をこころがけましょう		・家庭全体で食生活についてふりかえりましょう
			・郷土料理や地元の食材に触れて学び、味わいましょう			・自分の適性体重を知り、栄養バランスのとれた食生活を実践しましょう		
			・適切な体重を維持しましょう ・望ましいおやつを食べ方を知りましょう					
ライフステージをふまえた健康づくり	⑩こどもの健康	・妊娠、子育てに関する支援を知り、活用しましょう ※歯科、食育については別欄記載			・地域全体でこどもの成長を見守りましょう			・こどもの自己肯定感を高める関わりについて知りましょう
			・こころとからだの健康につながる睡眠リズムやメディアとの付き合い方などについて知り、実践しましょう					
	⑪高齢者の健康	<フレイル>			・フレイルやロコモ、認知症について知りましょう			・バランスの良い食事をこころがけ低栄養の予防に努めましょう
		虚弱状態のことで、介護が必要となる手前のこと。予防には「運動」「栄養」「人とのつながり」が大切。オーラルフレイルは、噛む力などのお口の機能が衰えた状態のこと			・地域つながりを大切にし、見守る体制を強化しましょう			・オーラルフレイルを予防しましょう
	<ロコモ（ロコモティブシンドローム）>			・地域全体で高齢者を支え合いましょう			・定期的にからだを動かしましょう	
	骨や関節、筋肉等の障害により、立つ、歩くための能力が低下した状態						・介護予防事業や地区サロンの活動に参加しましょう	