

健康きたひろしま 21



第3次 北広島町健康増進計画

第3次 北広島町食育推進計画

第2次 北広島町歯と口の健康づくり計画

計画の方針

町民の健やかで心豊かな暮らしの実現

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

「健康きたひろしま21」は、町民の皆さんがいつまでも健やかに暮らすことができるよう、みんなで健康づくりを推進する計画です。

年代や生活スタイル、心身の状況などの特性を踏まえ、1人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組むことができ、誰一人取り残さない健康づくりを目指しています。

そのため、健康づくり、食育推進、歯と口の健康づくりの計画を一体的に整理してまとめています。

第3次 北広島町健康増進計画（健康増進法）

健康管理、運動・身体活動、喫煙、飲酒、こころの健康づくり

第3次 北広島町食育推進計画（食育基本法）

元気なからだを保つための食、豊かな人生を送るための食、
活力ある地域をつくる食

第2次 北広島町歯と口の健康づくり計画（歯科口腔保健の推進に関する法律）

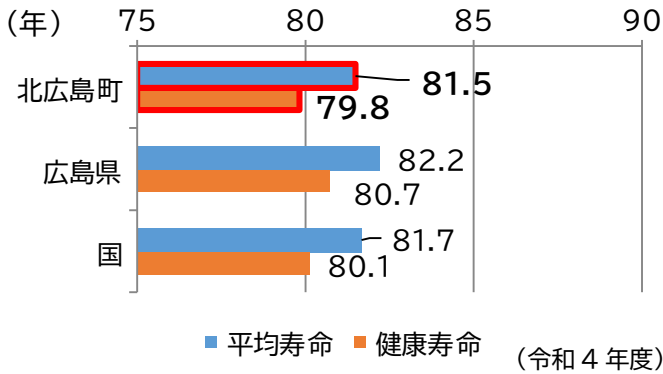
口から育てる元気なからだと心豊かな人生

【期間】 令和6年度(2024年)～令和17年度(2035年)

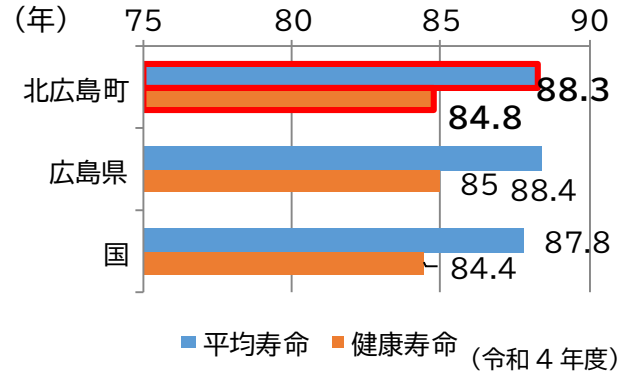
北広島町

北広島町民の健康に関する状況

男性の平均寿命・健康寿命

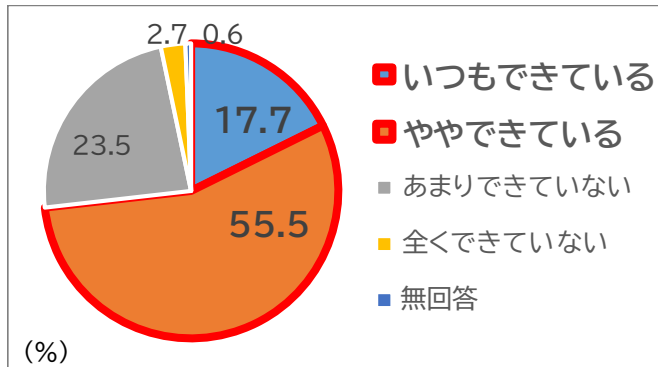


女性の平均寿命・健康寿命

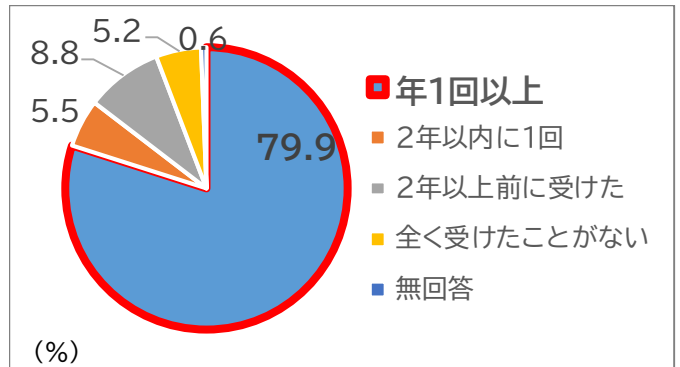


平均寿命:ある年齢の人々が、その後何年生きられるかの期待値。本計画書では0歳の平均寿命を示す。
健康寿命:世界保健機関(WHO)が提唱。平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間。

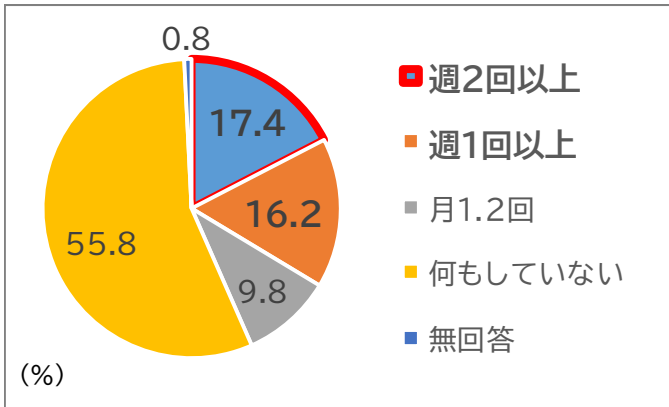
いきいきと生活が出来る人



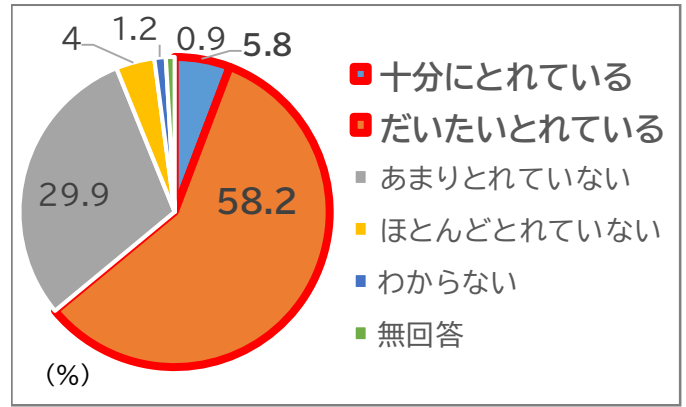
健康診断を受けている人



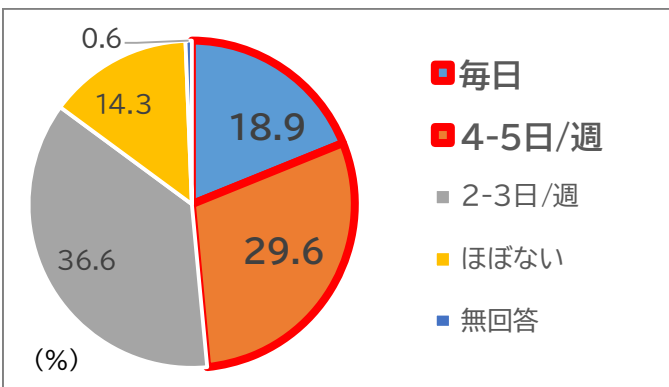
一日30分以上運動をしている人



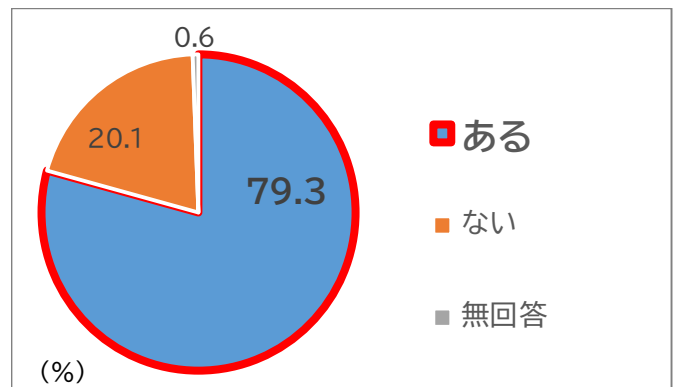
毎日の睡眠で休息がとれている人



野菜を一日350グラム食べる人



かかりつけ歯科医のある人



第3次 北広島町健康増進計画

元気なからだを保つための取組		取組例
健康管理	みんなで受けよう、特定健診 知って防ごう、糖尿病と高血圧 赤ちゃんから始まる予防と習慣 がん検診で早期発見・早期治療	特定健康診査事業 生活習慣病予防保健指導 がん検診事業
運動・身体活動	元気づくりで仲間づくりと地域づくり 町民みんなでからだづくり ICTを知って活用しよう	元気づくり推進事業 ラジオ体操の普及
喫煙・飲酒	たばこの煙とさようなら 知って得する適正飲酒	適正飲酒保健指導
豊かな人生を送るための心の健康づくり		
こころの健康づくり	睡眠でこころの健康を整える ストレスと上手につき合う	こころの健康づくり講演会 高校生メンタルヘルス講座

第3次 北広島町食育推進計画

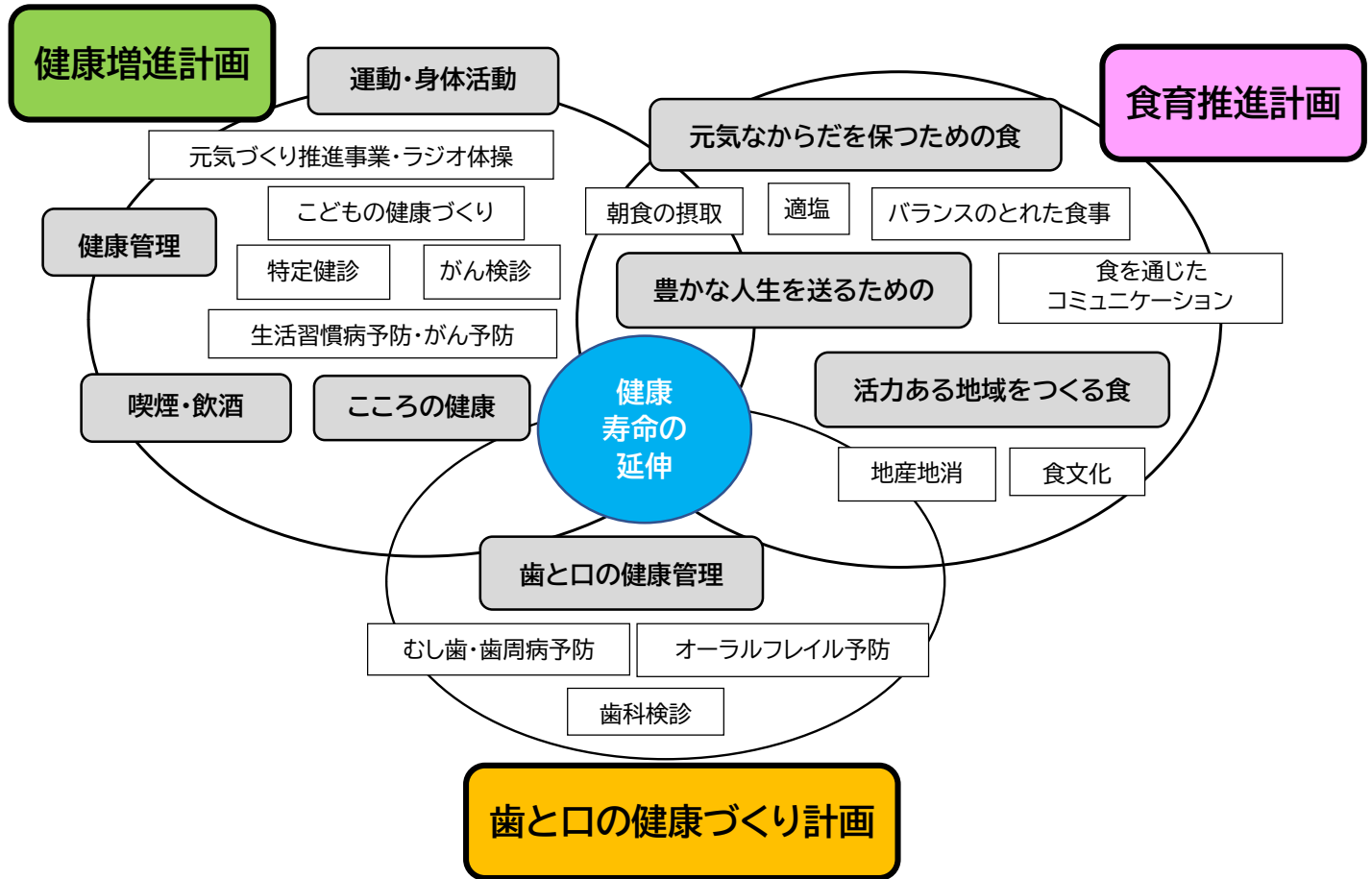
元気なからだを保つための食(0歳からの食育)		取組例
	バランスのとれた食事の実践 自分のからだに必要な食を知る 野菜は1日350gを目標に 適塩を心がけて健康長寿 規則正しい食習慣の確立を 「早寝・早起き・朝ごはん」が合言葉 時間と量を考えて間食を!	食育講演会 食育研修会 離乳食教室 パパママ教室
豊かな人生を送るための食		
	家族や仲間との食事を楽しもう 料理をつくるって楽しいよ! 食事マナーを身につけよう	食育の日の普及啓発
活力ある地域をつくる食		
	北広島町の地場産物を知り、選ぶ 食農体験を通じて北広島町の自然を学ぶ 北広島町の郷土料理を伝え、受け継ぐ 食農体験で生産者と食べ物に感謝	地産地消の推進

第3次 北広島町歯と口の健康づくり計画

口から育てる元気なからだと心豊かな人生		取組例
	0歳からの歯と口の健康づくり 定期的な歯科検診で、からだも心も元気 いっぱい オーラルフレイル予防で健康長寿	妊婦等歯科検診 歯周疾患検診 介護予防教室

計画の相互関係

「健康増進計画」「食育推進計画」「歯と口の健康づくり計画」は、重なる領域(栄養・食生活、歯・口腔の健康など)があり、取組を効果的に進めます。

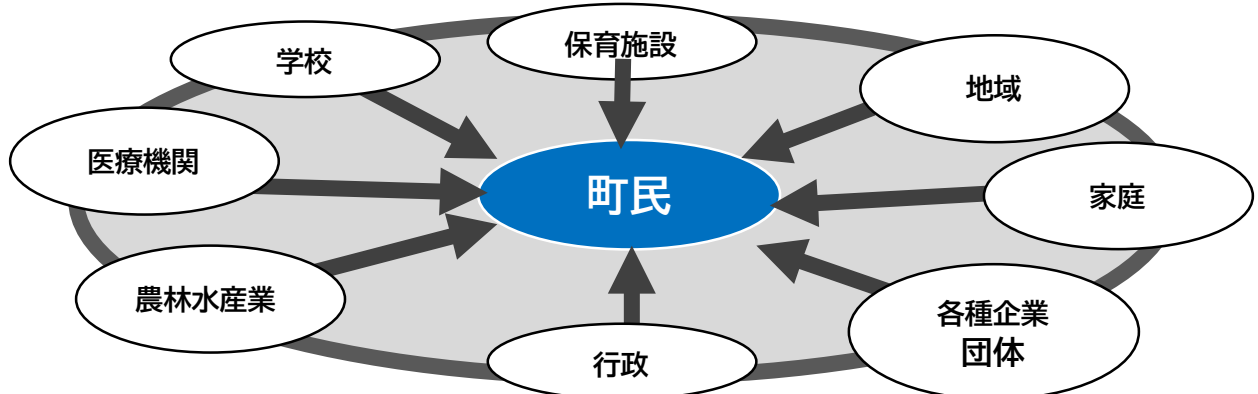


計画の推進体制・進行管理

健康づくり、食育、歯科口腔保健の取組は、町民一人ひとりが自ら取り組むことが基本ですが、行政による公助や地域住民、事業者・各団体等の相互作用(共助)により、町全体で健康なまちづくりを進めていきます。

関係機関それぞれが役割を果たしながら、一人ひとりの健康づくりへの取組を支援する環境づくりを行います。

町の広報やホームページ、SNS、保健事業などあらゆる機会を活用して計画の周知を図ります。



本計画の目的及び目標の達成状況は、北広島町地域保健対策協議会において助言を受け、毎年度評価を行います。中間年度並びに最終年度に、計画の見直しを行います。