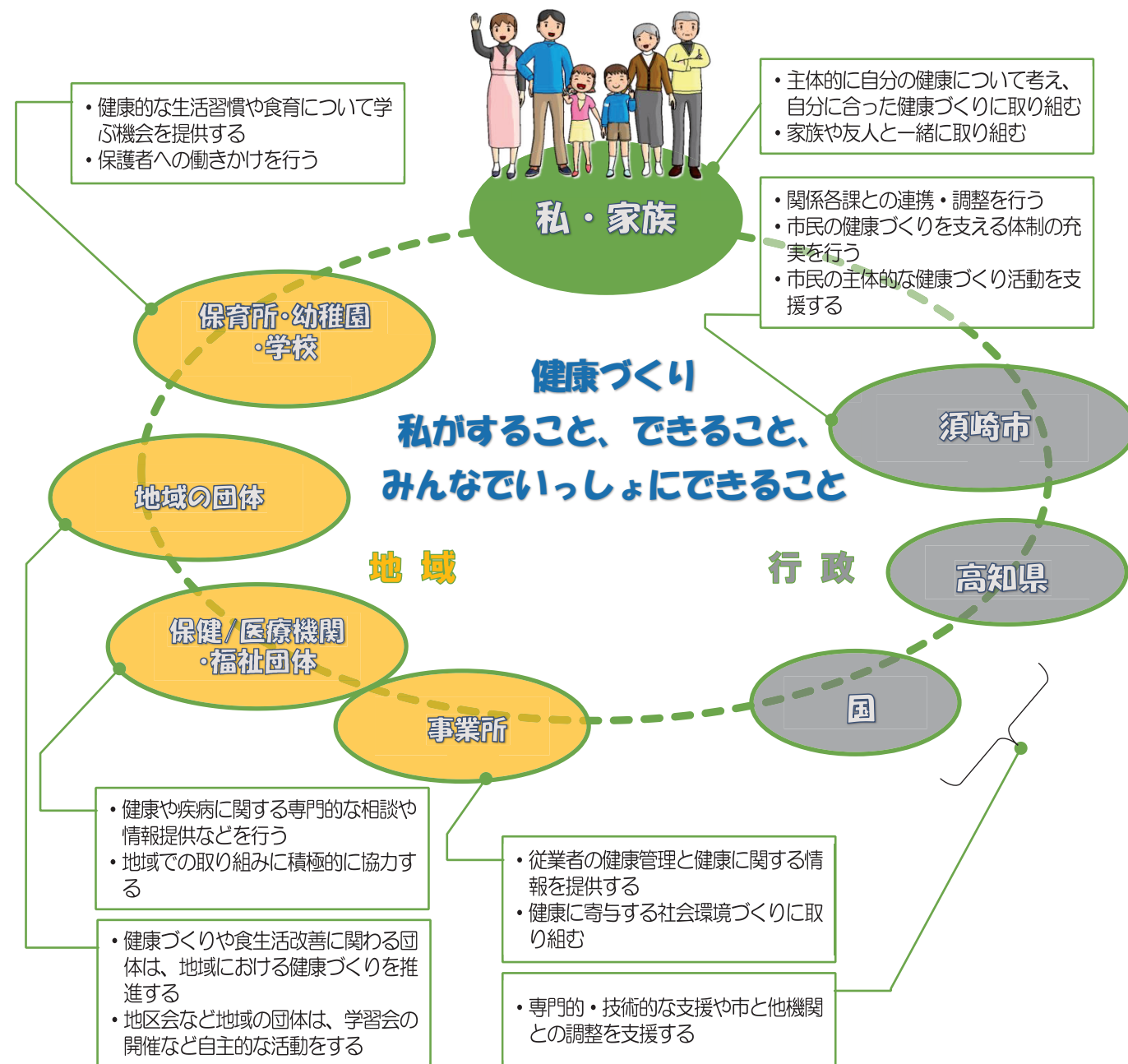


みんなでいっしょにできること

この計画を実現するためのスタート地点は、あなたです。あなたやあなたの家族が主役となって、毎日の健康づくりに取り組むことから始まります。

そして、それを地域の団体や機関、行政が支えます。あなたから始まり、あなたを支援する健康づくりの輪を大きく強くすることによって、すべての市民がいつまでもいきいきと健やかに暮らす「すさきの健康」が実現します。

健康づくりに果たす役割



須崎市健康増進計画 第3期計画 概要版

平成30(2018)年3月 発行

(お問い合わせ先) 須崎市健康推進課 TEL: 0889-42-1280 E-mail: kenko1@city.susaki.lg.jp

須崎市健康増進計画 第3期計画 概要版

計画でめざすこと

須崎市では、市民一人ひとりが住み慣れた地域で

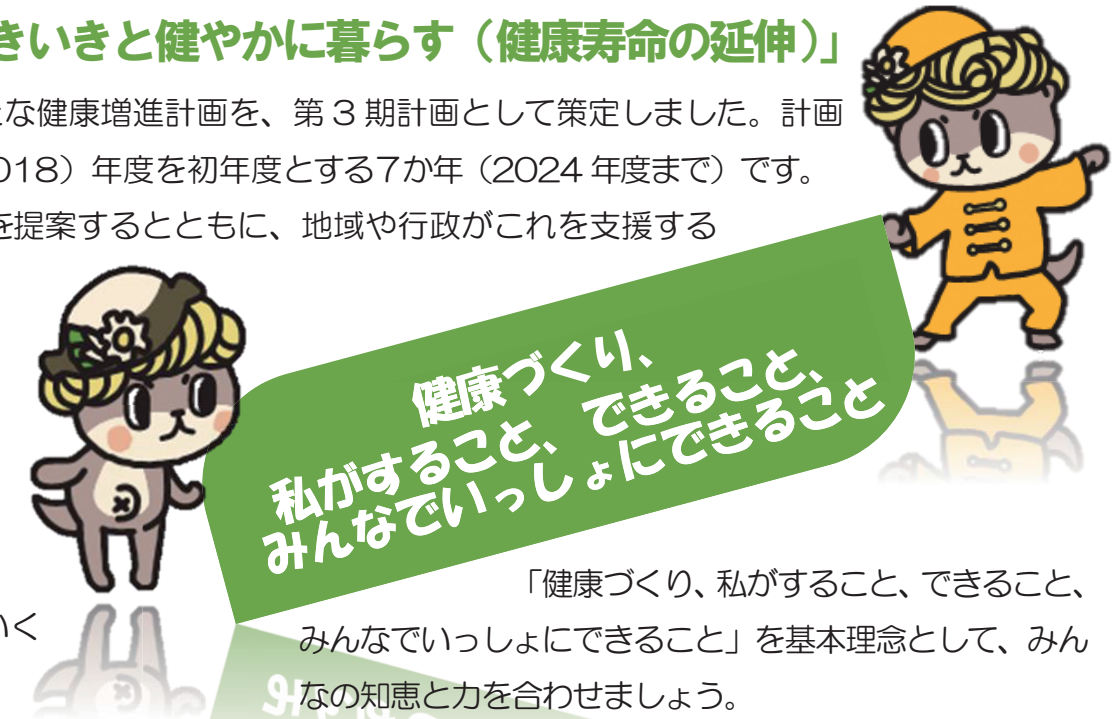
「いつまでもいきいきと健やかに暮らす(健康寿命の延伸)」

ことを目指して、新たな健康増進計画を、第3期計画として策定しました。計画期間は、平成30(2018)年度を初年度とする7か年(2024年度まで)です。

健康づくりの取り組みを提案するとともに、地域や行政がこれを支援するありかたを示します。

基本理念

健康づくりの主役は市民一人ひとりです。共通の目標をもってみんなで取り組んでいくことが重要です。



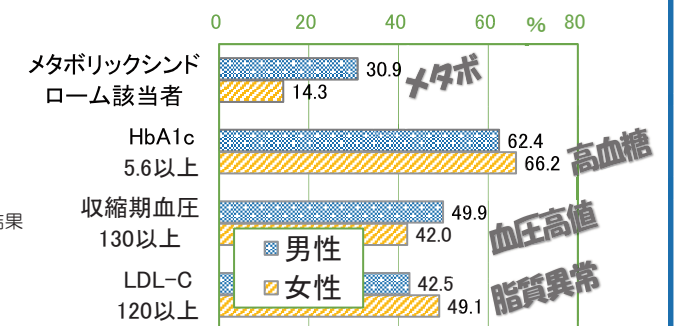
「健康づくり、私がすること、できること、みんなでいっしょにできること」を基本理念として、みんなの知恵と力を合わせましょう。

須崎市民の健康課題

●高血糖、血圧高値、脂質異常

◆血糖・血圧・脂質の項目で生活改善を必要とする人の割合が高くなっています。また男性の3人に1人がメタボに該当します。

資料：平成28年度特定健診結果

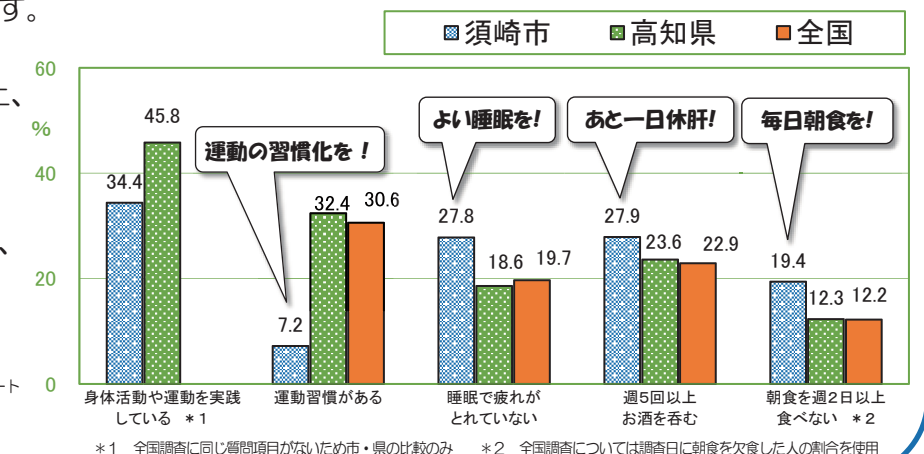


●大丈夫？生活習慣！

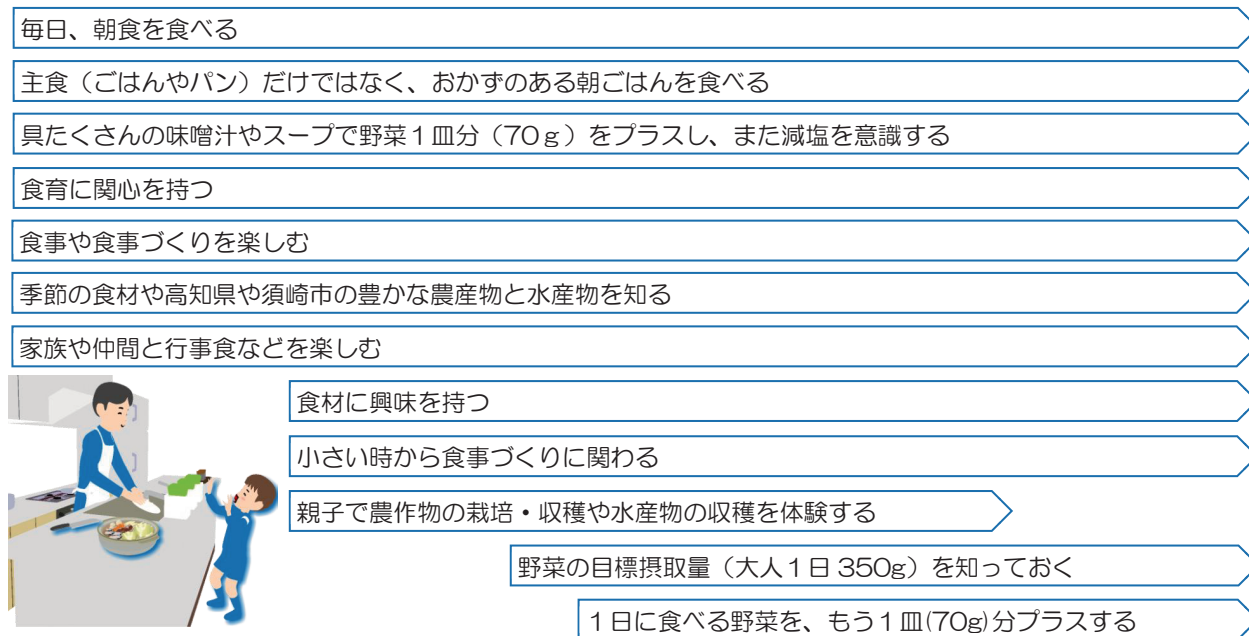
◆健康づくりのため、何かしらの身体活動や運動をしている人は3人に1人います。しかし、運動の習慣化(1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していること)が難しいようです。

◆睡眠のとり方、お酒の飲み方、朝食の欠食が気になります。

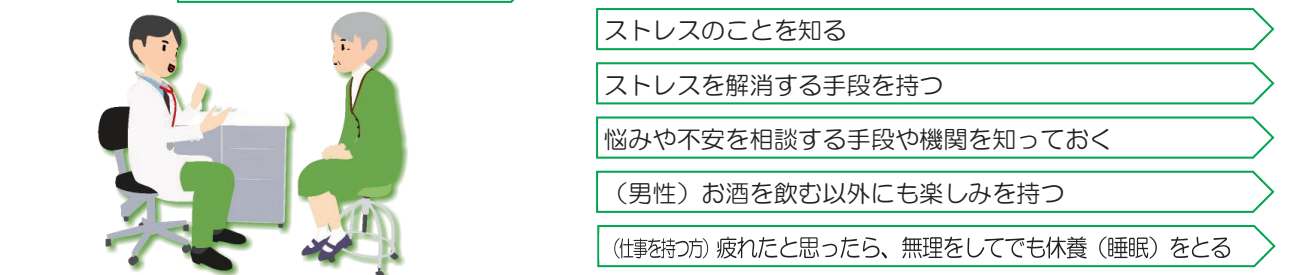
資料：
須崎市：平成29年度須崎市健康づくりに関するアンケート
高知県：平成28年度県民健康・栄養調査
全国：平成28年度国民健康・栄養調査



生まれてから死ぬまでの人の生涯には、誰もが順番に通る段階（年代、またはライフステージ）があります。そして、それぞれのライフステージにふさわしい取り組みによって、健康寿命を伸ばすことができます。ここではライフステージを「妊娠期」「乳幼児期」「学童・思春期」「青年・壮年・中年期」「高年期」の5段階に分け、**私がすること、できること**に取り組むためのポイントをまとめました。



食生活・食育
バランスよく食事をする人を増やす／食事を太



こころの健康