

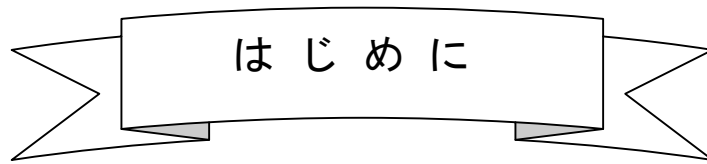
# 下諏訪町健康づくり計画

どんなときも“ほっ”とな笑顔と  
思いやりの町 しもすわ



平成19年 3月

下 諏 訪 町



## はじめに

私たち一人ひとりがいきいきと暮らし、社会に貢献し、自己実現を果たすために「健康」であることは大切な要素のひとつです。

しかし不適切な食生活や運動不足により若年期からの生活習慣病・メタボリックシンドロームと呼ばれる疾病が急増しており、国際的な問題となっています。

我が国においても、脳卒中や心臓病、がんといった生活習慣病の発生と壮年期の死亡が健康不安を増大させています。

このようななか、疾病を予防する「一次予防」を重視し、壮年期死亡の減少及び生活の質の向上を図り、健康寿命（認知症や寝たきりにならない状況で自立して生活できる期間）の延伸等をねらいとして、「下諏訪町健康づくり計画 どんなときも“ほっ”とな笑顔と思いやりの町 しもすわ」を策定いたしました。

この計画には、すべてのライフステージにおいて主体的に健康づくりを実践し、家族や地域に健康づくりの輪を広げるための行動計画がわかりやすく盛り込まれています。

皆さんとともに心豊かで活力溢れる下諏訪町をつくっていきましょう。

終わりに、この計画づくりにご協力いただきました関係者の皆様に心より感謝を申し上げます。

平成19年3月

下諏訪町長 青木 悟

◇◆◇目次◇◆◇

第1章	計画策定にあたって・・・・・・・・・・・・・・・・	3～4
	【参考】計画策定の背景・・・・・・・・・・・・	5
	これからの保健活動・・・・・・・・・・・・	6
第2章	下諏訪町の健康状況・・・・・・・・・・・・・・	9～11
第3章	実現したい暮らしの姿と8つの重点分野	
	○実現したい暮らしの姿・・・・・・・・・・・・	15
	○実現したい暮らしの姿に向けてのイメージ図・・・・・・・・	17
第4章	分野別の取り組み	
	重点分野：1    よい習慣・・・・・・・・・・・・	21～23
	重点分野：2    栄養・食生活・・・・・・・・・・・・	24～25
	重点分野：3    運動・体力づくり・・・・・・・・・・・・	26～27
	重点分野：4    こころの健康・・・・・・・・・・・・	28～29
	重点分野：5    コミュニケーション・・・・・・・・・・・・	30～31
	重点分野：6    がん・・・・・・・・・・・・・・	32～33
	重点分野：7    女性の健康・・・・・・・・・・・・	34～35
	重点分野：8    こどもの健康・・・・・・・・・・・・	36～37
第5章	計画の推進	
	○健康づくりの推進体制・・・・・・・・・・・・	41
	○計画策定の手順と評価の流れ・・・・・・・・・・・・	42
	○評価指標の一覧・・・・・・・・・・・・・・	43
	○健康づくりアンケート結果・・・・・・・・・・・・	44～52
	○健康づくり計画策定委員会設置要綱・・・・・・・・・・・・	53
	○健康づくり計画策定委員会名簿・・・・・・・・・・・・	54
	○健康づくり計画作業部会名簿・・・・・・・・・・・・	55
	○計画策定の経過・・・・・・・・・・・・・・	56
	○年間重点分野のスケジュールと評価計画・・・・・・・・・・・・	57