

浜田圏域健康長寿しまね推進計画
(第2次)

2013年度～2022年度

**「未来へつながる健康で幸福(しあわせ)に
暮らせる石見のまちづくり」**



基本
目標

健康寿命を延ばす

活動
テーマ

**「脳卒中死亡率を減少させよう」
「壮年期の自死を防止しよう」**



平成25年3月
浜田圏域健康長寿しまね推進会議

基本
目標

健康寿命を延ばす

健康目標

- がん、脳卒中、心臓病、自死の死亡率を減らす
- 生活習慣病の合併症や重症化を予防する
- 8020達成者を増やす ※80歳で20本以上の歯を保つ

子どもから高齢者まですべての人が実践して、健康で幸せな生活を目指しましょう！

子どもの目標

- 朝食をきちんととりましょう
- 野菜料理を毎食1皿以上を食べましょう
- 間食の回数を2回までにしましょう
- 毎日歯をみがきましょう
- お酒を飲まないようにしましょう
- たばこをすわないようにしましょう
- 夜更かしをしないようにしましょう



青壮年の目標

- 朝食をきちんととりましょう
- 野菜料理を毎食1皿以上食べましょう
- 果物の摂取量を増やしましょう
- 食塩摂取を8g以下にしましょう
- 禁煙に努力しましょう
- お酒を飲みすぎないようにしましょう
- むし歯予防のためフッ素入りの歯磨き粉を利用しましょう
- 歯周病予防のために定期的にかかりつけ歯科医にかかりましょう
- 運動をこころがけましょう
- 十分な休養・睡眠をとりましょう
- ストレスの対処方法を身につけましょう
- 健康診断、がん検診を受けましょう
- 地域活動やボランティア活動に参加しましょう



高齢者の目標

- 朝食をきちんととりましょう
- 野菜料理を毎食1皿以上食べましょう
- 果物の摂取量を増やしましょう
- 食塩摂取を8g以下にしましょう
- 禁煙に努力しましょう
- お酒を飲みすぎないようにしましょう
- 歯周病予防のために定期的にかかりつけ歯科医にかかりましょう
- 運動をこころがけましょう
- 十分な休養・睡眠をとりましょう
- ストレスの対処方法を身につけましょう
- 健康診断、がん検診を受けましょう
- 地域活動やボランティア活動に参加しましょう
- 人生に生きがいを持ちましょう
- 趣味を持ちましょう

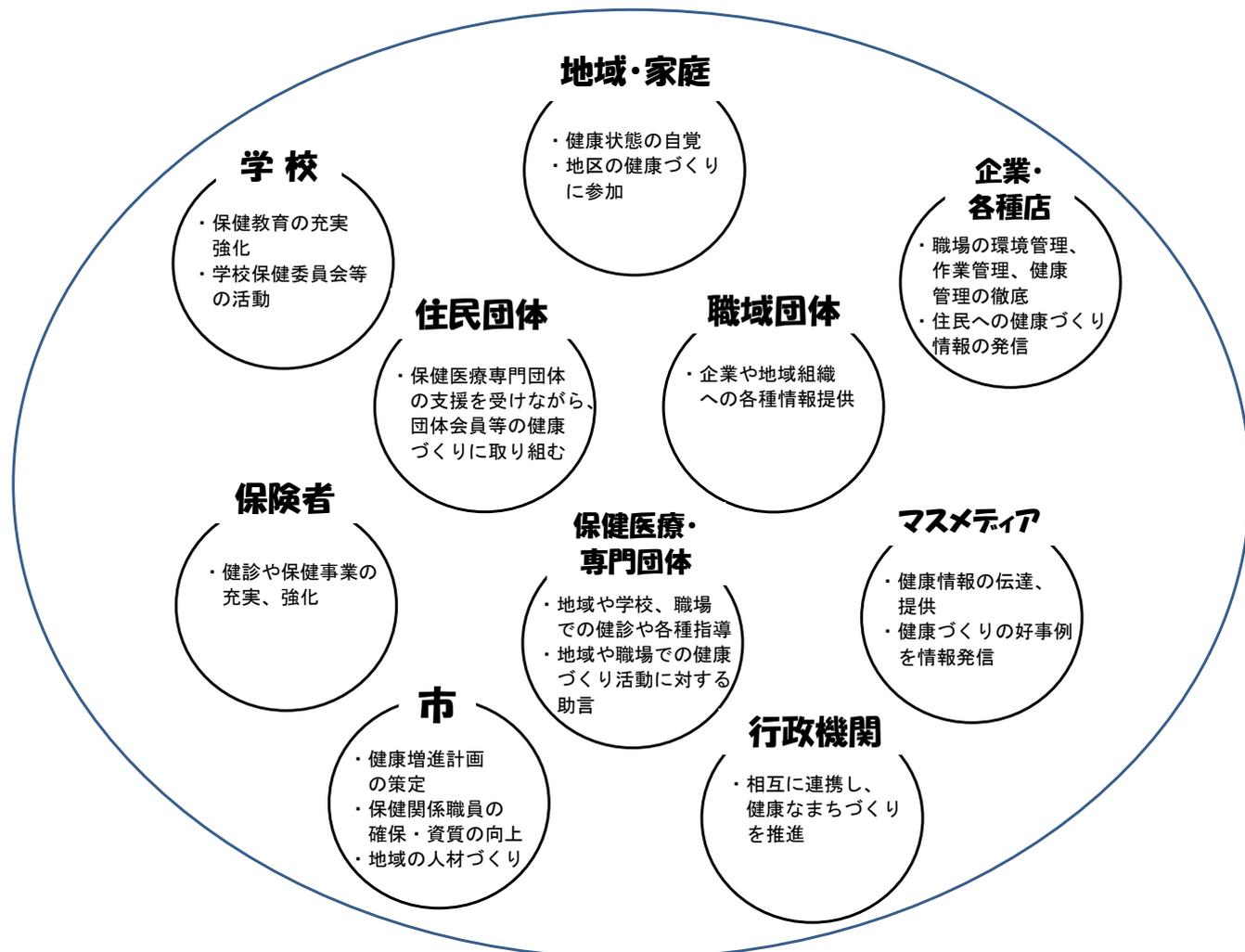


社会環境づくり目標：社会全体で子ども・青壮年・高齢者の目標を支えるための取り組み

- 1) 地域力で健康づくり活動を推進します
- 2) 地域で子どもの健康を守り、地域で若者の健康な生活を応援します
- 3) 地域や職域で働き盛りの健康づくり情報を発信し、地域や職域で働き盛りの健康づくりの場を増やします
- 4) 高齢者が元気に活躍できる地域社会をつくります
- 5) 生活習慣病を予防し、悪化を防ぐ仕組みをつくり、みんなで生活習慣病の予防や悪化防止に取り組めます

「未来へつながる健康で幸福（しあわせ）に暮らせる石見のまちづくり」

この地域に住み続けたいと思える浜田圏域を目指し、「浜田圏域健康長寿しまね推進会議」は健康づくりの取り組みを進めていきます。



○「浜田圏域健康長寿しまね推進会議」は次の各団体の代表等により構成されています。

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・浜田市医師会 ・江津市医師会 ・浜田江津歯科医師会 ・薬剤師会浜田支部 ・浜田地区栄養士会 ・歯科衛生士会浜田支部 ・浜田地区食生活改善連絡会 ・環境保健公社浜田支所 ・看護協会浜田支部 ・浜田市保育連盟 ・江津市健康推進地区連絡会 ・金城町久佐地区健康づくり会議 ・浜田商工会議所 | <ul style="list-style-type: none"> ・江津商工会議所 ・石央商工会 ・江津市民生児童委員協議会 ・JAいわみ中央 ・島根県体育協会 ・石見ケーブルビジョン ・食品衛生協会浜田支所 ・日本3B体操協会島根県支部 ・西グループ ・のぞみの会 ・精神保健福祉士会 ・浜田市公民館連絡協議会 ・浜田市高齢者クラブ連合会 | <ul style="list-style-type: none"> ・浜田市社会福祉協議会 ・ぼたんの会 ・浜田市PTA連合会 ・江津市PTA連合会 ・浜田市教育研究会養護部会 ・江津市教育研究会養護部会 ・島根県立大学 ・浜田地区広域行政組合 ・浜田警察署 ・江津警察署 ・浜田市 ・江津市 |
|--|---|---|
- (順不同)