



町で取り組む  
健康づくり  
事業内容

世代ごとの健康づくり

乳幼児期の健康づくり  
咀嚼機能を確立できるよう指導する。  
薄味に慣れ、好き嫌いなく何でも食べられるよう指導する。  
虫歯予防対策を徹底する。  
早寝早起きを心がけ、生活リズムの確立を図れるよう指導する。  
適切なおやつ摂取方法を指導する。  
学童期の健康づくり  
バランスのとれた食事について理解させる。  
適切なおやつがとれるような情報の提供を行う。

家族や地域ぐるみで運動に親む機会をもうける。  
歯垢清掃を徹底する。  
思春期の健康づくり  
学校と連携し、バランスのとれた栄養についての知識の普及を図る。  
スポーツに親しめるよう各種スポーツ教室を開催する。  
思春期ふれあい体験事業を充実させ、生命の尊厳について理解させる。

学校と連携し、喫煙・飲酒・性教育等の指導を強化し、自分の身体は自分で守れるようにする。  
壮年期の健康づくり  
主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれた食事の情報を提供する。  
適正飲酒・禁煙のすすめを行う。  
子育て支援対策の充実を図る。  
中年期の健康づくり  
運動講習会や調理実習を開催する。

趣味や生きがいを見つけさせる。  
家族一緒に食卓を囲むようはたらきかける。  
高年期の健康づくり  
趣味や生きがいをもてるような講座を開設する。  
自分のペースにあった運動が続けられるよう支援する。  
筋力アップ講座を開設する。  
骨粗鬆症対策の充実を図る。  
薄味に慣れ、食塩を取りすぎないような減塩教育を徹底する。

作業やレクリエーションを通して脳の活性化を図る。

町でも住民ニーズに合わせた健康づくり事業を推進していきまので、積極的にご参加ください。また、健康づくり事業等に対するご意見・ご要望等ありましたら、お気軽に声をかけてください。

自分自身の生活をもう一度見つめ直し、家族みんなで健康づくりについて話し合ってみましょう。  
「健康めいわ21」は、保健福祉課または町立図書館で6月から閲覧できます。

保健福祉課（老人福祉センター内）  
☎(84)4926

生活習慣の改善目標

(単位：%)

項目	評価指標	現状	平成24年度
栄養・食生活	毎食野菜（100グラム以上）を食べる人の割合	35.9	50.0以上
	毎日牛乳を（200ミリリットル以上）飲む人の割合	32.6	50.0以上
身体活動・運動	いつも運動している人の割合	23.4	40.0以上
休養・心の健康	最近1か月間にストレスを感じた人の割合	48.0	30.0以下
	十分な睡眠がとれている人の割合	42.0	60.0以上
喫煙	現在喫煙している人の割合（30歳以上）	男 38.7 女 5.3	30.0以下 3.0以下
飲酒	多量に飲酒している人の割合	男 4.1 女 0.3	3.0以下 0.2以下
歯と口の健康	1歳6か月児健診虫歯保有率	6.1	3.0以下
	3歳児健診虫歯保有率	39.2	30.0以下