

## 第2次沼田町健康増進計画

令和2年3月に第2次沼田町健康増進計画を策定しました。この計画は、今後10年間の沼田町の健康づくりの方向性をまとめているものです。

ここでは、健康増進計画の概要を紹介しますので、ぜひ健康づくりに役立ててください。



### ○基本方針

### 沼田町民一人ひとりが主人公の健康づくりと健康寿命の延伸

○生活習慣病予防と重症化予防の徹底 ○健康を支え、守るための社会環境の整備

### ○分野別の具体的な取り組み

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| <b>栄養・食生活</b>    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3食を基本とし、バランスの良い食事を摂取しよう。</li> <li>・食生活を見直して、低栄養を予防しよう。</li> </ul>            |
| 目標               | 朝食欠食者 7%<br>(H30 8.9%)                      |  |
| <b>身体活動・運動</b>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分らしく運動を楽しもう。</li> <li>・運動習慣を身につけ、運動やスポーツを続けよう。</li> </ul>                     |
| 目標               | 運動習慣がない人 65%<br>(H30 71.1%)                 |  |
| <b>こころの健康と休養</b> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・誰も自殺に追い込まれることのない社会を作ろう。</li> </ul>   |
| 目標               | 睡眠で休養が取れる人 85%<br>(H30 78.4%)               |  |
| <b>飲酒</b>        |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適正飲酒や休肝日を心がけよう。</li> </ul>   |
| 目標               | 適正飲酒の人 60%<br>(H30 46.1%)                   |  |
| <b>喫煙</b>        |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦の喫煙をゼロにしよう。</li> <li>・子どもや非喫煙者の受動喫煙をなくそう。</li> <li>・禁煙したい人を応援しよう。</li> </ul> |
| 目標               | 育児者の喫煙率 父 20% 母 4%<br>(H30 父 42.1% 母 12.1%) |  |
| <b>歯・口腔</b>      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どものころからかかりつけの歯科を持とう。</li> <li>・定期的に歯科健診の機会を持とう。</li> </ul>                    |
| 目標               | 幼児一人当たりの虫歯 0本<br>(H30 1.66本)                |  |

この計画は、沼田町のホームページに掲載されていますのでご確認ください。

日々の生活を見直し、健康づくりに取り組みましょう。