

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

沼田町民一人ひとりが健康的な生活習慣を身につけ、主体的に健康づくりに取り組みましょう！

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

分野別具体的取組

栄養・食生活

- ①1日3食を基本とし、バランスの良い食事を摂取することができる。
- ②食生活を見直し、メタボリックシンドロームや低栄養を予防することができる。

身体活動・運動

- ①自分らしく運動を楽しむ。
- ②運動習慣を身につけ、運動やスポーツを続ける。

こころの健康と休養

- ①誰も自殺に追い込まれることのない社会をつくる。

飲酒

- ①適正飲酒や休肝日を心がける町民が増加する。
- ②妊婦の飲酒率0%を維持する。

喫煙

- ①妊娠中に喫煙している妊婦をゼロにする。
- ②乳幼児や児童、非喫煙者の受動喫煙の機会が減少する。
- ③若年者の喫煙率が減少する。
- ④禁煙したい人が禁煙に取り組める環境をつくる

歯・口腔

- ①幼児期からかかりつけの歯科を持つ。
- ②定期的に歯科健診の機会を持つ。

目指すべき姿

数値目標※一部抜粋（H30現状値）

朝食を欠食する人

7.0%(8.9%)

運動習慣がない人

65.0%(71.1%)

睡眠で十分な休養をとれている人

85.0%(78.4%)

適正飲酒量の人

60.0%(46.1%)

育児中の保護者の喫煙率

男性 **20.0%**(42.1%)

女性 **4.0%**(12.1%)

乳児一人当たりの虫歯

0本(1.66本)