

特集

第3次とよやま健康づくり21計画策定

～生涯健康でいきいきと過ごすために今日から始めよう～

町

では、すべての町民の方が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向けて「第3次とよやま健康づくり21計画」を策定しました。この計画の期間は、令和7年度～18年度の12年間で、

身体やこころの健康を維持・向上し、生涯にわたり健康的でいきいきと過ごすことができる町を目指し、みなさまの健康づくりを支援していきます。

計画の詳細は
こちらから



基本目標：健康寿命の延伸

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活を送ることができる期間のことです。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善や生活習慣病の発症予防・重症化予防が大切です。

バランスの取れた食事や適度な運動、十分な休養や睡眠をとる、お酒を飲みすぎないなど健康的な生活習慣を取り入れてみましょう。

豊山町の健康寿命
(令和3年)

男性	80.72歳
女性	84.91歳

厚生労働科学研究班による健康寿命の算定プログラムより算定

ライフコースアプローチを
踏まえた健康づくり

ライフスタイルや健康上の問題は、ライフステージ(乳幼児期、青年期、高年齢期等の人の生涯における各段階)ごとに異なります。社会がより多様化することや、「人生100年時代」が本格的に到来することを踏まえ、これからはライフステージに応じた健康づくりが大切になっていきます。また、今までの生活習慣や現在の健康状態が、将来や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性もあります。

第3次とよやま健康づくり21計画では、新たに「ライフコースアプローチ」(人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点も取り入れ、切れ目のない生涯にわたる健康づくりを推進します。

保健センターでは、関係部署や関係機関と連携し、子ども、青年・壮年期、女性、高齢期のライフコースごとに健康づくりを応援します。

概要版をご活用ください

今月号の広報と一緒に配りした「第3次とよやま健康づくり21計画概要版」では、生活習慣病の予防や生活習慣の改善のための取り組み例を掲載しています。生涯にわたっていきいきと過ごすためには毎日の積み重ねが大切です。少しずつでも、今できることから始めてみましょう。



楽しく歩いて健康になろう!ウォーキング講座を開催します

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。室内でウォーキングの基礎知識から、美しく快適に歩くコツまで詳しく学べます。また、新しく始めるとよやま健康マイレージアプリ「あいち健康プラス」の使い方も説明します。

と き: 7月1日(火) 9:30~11:00

ところ: 保健センター

講師: 運動指導士

持ち物: 水分補給ができるもの(動きやすい服装でご参加ください)

定員: 20名

申込み: 保健センター窓口または電話でお申し込みください。(定員になり次第受付終了)

効果的なウォーキング方法やアプリの使い方についての講座を行います!

