

# 知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

知  
が  
ん

守ろう！子どもの健康  
見直そう！生活習慣  
延ばそう！健康寿命

## 第3期健康むらた21計画について

平均寿命が延びている一方で、高齢化や生活習慣の変化により、高血圧や心疾患、糖尿病などの病気の予防が課題となっています。

本町では、町民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組むことができるよう、各種事業を展開してきました。

こうした取り組みの結果、健康への関心が高まり、運動の必要性を感じている人や毎日の歯みがきが習慣になっている人は増えています。一方で若い男性の朝食欠食、若い女性の低体重、男女とも飲酒・喫煙者割合の増加、がん検診受診率の低さなど多くの課題が残されています。

令和6年3月策定の第3期健康むらた21計画では、「生涯を健康で生き生きと暮らせるまちづくり」を基本理念とし、一人ひとりが自分の健康は自分で守ることを基本に、地域で健康づくりを推進してまいります。

「計画のスローガン」として上記を  
かけ、子どもから働き世代、高齢者  
まで、誰ひとり取り残さない健康づく  
りに取り組みます。

### 計画の重点目標

- ☆ 子どものむし歯対策と8020の推進
- ☆ 生活習慣病の予防と重症化予防
- ☆ こころの健康と保持・増進

### 取り組みの6分野

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・こころの健康
- 4 歯の健康
- 5 飲酒・喫煙対策
- 6 生活習慣病の早期発見・がん対策



次号から分野ごとに健康のポイント  
をお知らせします。

≫ 次回は「栄養・食生活」  
についてお知らせします

## ほけんセンター ニュース



検診や健康情報をお知らせします

### ★ 保健センターのご紹介 ★

保健センターでは、健康づくりための事業を行っています。

子どもから高齢者まで幅広い年代の方を対象に、健康診査、健康相談、健康講話、予防接種、訪問相談等をとおして、皆さんの健康の保持・増進を応援しています。

開所時間 8:30～17:15  
(土日、祝日、年末年始を除く)

TEL 0224-83-2312

健康に関すること、お気軽にご相談ください

### ★ 保健センターで行っている事業 ★

- 母子保健事業  
(乳幼児健診、赤ちゃん訪問、育児相談)
- 予防接種事業
- 健康増進事業  
(がん検診、特定健診、健康相談)
- 精神保健事業  
(こころの相談、自死対策事業)
- 健康づくり事業  
(運動教室、ウォーキングマップの整備)
- 栄養改善事業  
(食育推進活動、保健推進員活動支援)
- その他  
(献血、医療用ウィッグ等費用助成)

