

# 西会津町健康増進計画（第2期）中間見直し後 「**幸せ**になる健康づくり ～「百歳への挑戦」のその先へ～」 をキャッチフレーズに、町民一人ひとりの幸せな暮らしの実現 を目指します

## ◆ 健康指標の目標

「からだ」の健康・「こころ」の健康・「つながり」の健康の3つの“健康”による『さすけねえわ(輪)』の健康づくりにより、健康指標の改善を図ります。

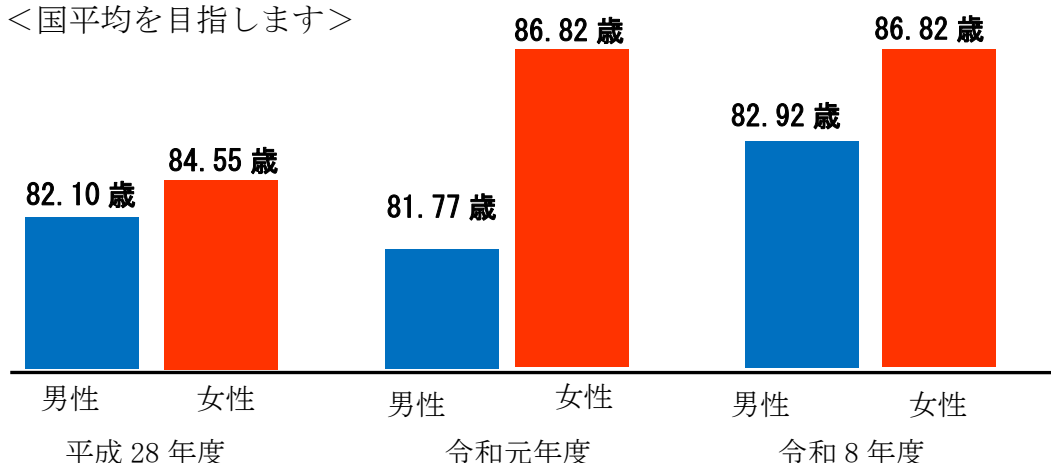


## Ⅰ 「からだ」の健康

### ● 健康寿命(お達者度)の延伸を図ります

生活習慣病の発症そのものを予防する一次予防と合併症の発症・重症化予防に重点を置いた「からだ」の健康づくりに取り組んでいきます。

<国平均を目指します>

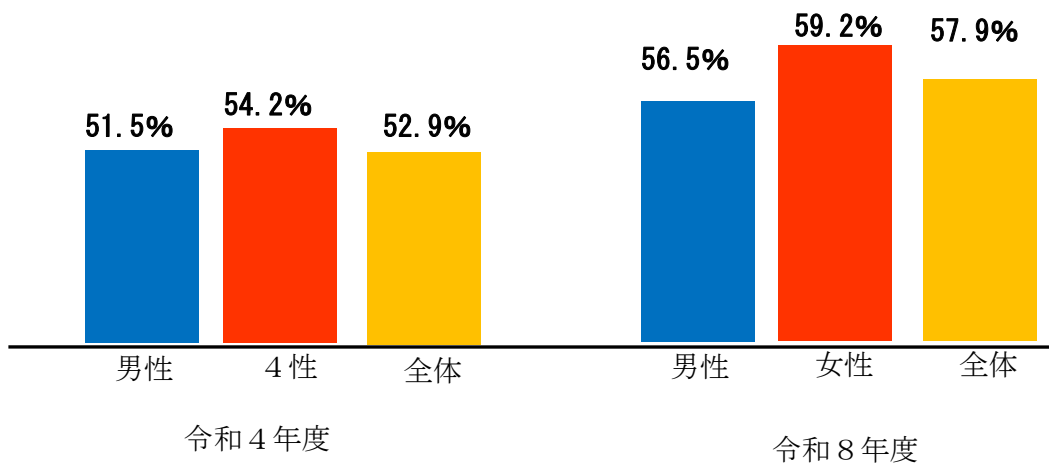


数値根拠：福島県市町村別「お達者度」

## II 「こころ」の健康

### ● 「生きがいや張合いのある人」を5ポイント増やします

一人ひとりが生きがいを感じ、その人らしく生き生きと暮らしていける「こころ」の健康づくりに取り組んでいきます。

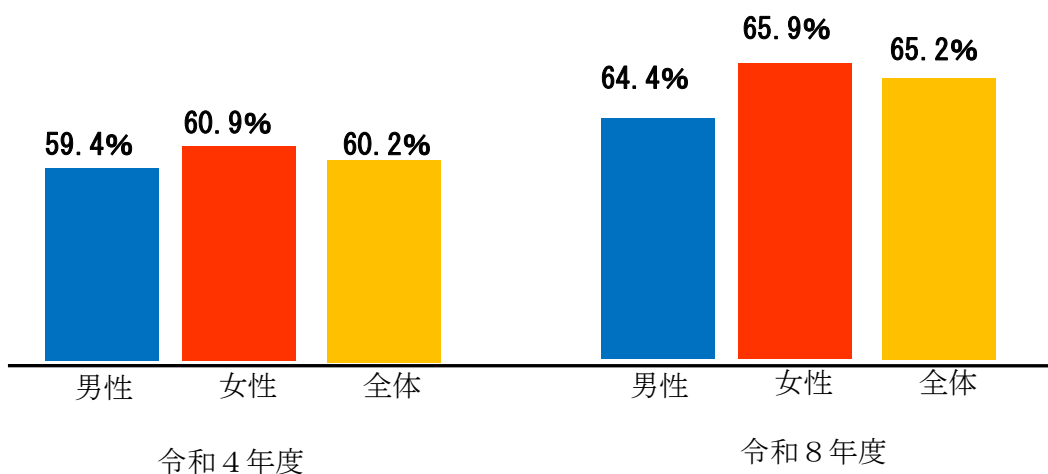


数値根拠：町調査

## III 「つながり」の健康

### ● 「自分と地域等のつながりが強い方だと思う人」を5ポイント増やします

その人らしく健康で暮らし続けるには、「からだ」と「こころ」の健康に加え、人と人、人と地域などの「つながり」が大切であることから、その人を取り巻くつながりを生かした「つながり」の健康づくりに取り組んでいきます。



数値根拠：町調査

# ◆計画の体系

まちづくりの方向性

いきいき健康 ころつながるまちづくり

キャッチフレーズ

**幸せ**になる健康づくり  
～「百歳への挑戦」のその先へ～

目 標

わたしの“健康”が充たされるまちへ  
～いつまでも、自分らしく暮らし続けるために～

方 針

『さすけねえ輪(わ)』の健康づくり  
「からだ」の健康・「ころ」の健康・「つながり」  
の健康の3つの“健康”づくりに取り組みます

施 策

1 生活習慣病予防  
・健康管理

- (1)生活習慣病予防に向けた環境整備
- (2)次世代の健康づくり
- (3)病気の早期発見・早期治療
- (4)重症化予防と合併症予防

2 栄養・食生活

- (1)バランスのとれた食事の普及
- (2)望ましい食生活の実践
- (3)食育の推進

3 身体活動・運動

- (1)運動の習慣化

4 飲酒・喫煙

- (1)飲酒がもたらす健康への影響の理解促進
- (2)喫煙による健康への影響の理解促進と禁煙・分煙の促進

5 歯・口の健康

- (1)歯と口の健康の理解促進とセルフケアの実践
- (2)関係機関との連携による歯と口の保健事業の推進

6 こころの健康  
と自殺対策

- (1)休養・こころの健康に関する正しい情報発信と普及啓発
- (2)自殺者の減少に資する取り組みの実施

7 社会参加・  
ネットワークづくり

- (1)社会参加・ネットワークづくり

○ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

これまでの健康づくりの土壌づくりを生かし、さらにライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の視点を取り入れた取り組みを推進していきます。

「いつまでも自分らしく暮らし続ける」という目標を達成するための「取組み」、「成果」、「望む状態」を、各世代ごとに意識しながら取り組むことができるよう図式化しました。

西会津町  
健康づくり・ウェルビーイング  
「さすけねえわ(輪) まんだら」  
Ver1.0

