

本町では、令和6年3月に「第3期鹿追町健康増進計画」を策定しました。

## 計画の目的

町民一人一人が主体的に健康づくりに取り組み、健やかで心豊かに生活できるよう、健康づくりの取り組みを推進するために計画を策定しています。

## 計画の期間

令和6年度から  
令和17年度までの **12年間**

## 見えてきた町の健康課題（抜粋）

医療・健診などのデータから、町の健康課題について **8項目**に分けて整理しました。

|               |                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| がん            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● がん検診を受けている人が少ない</li> <li>● すい臓・肺・肝臓がんで亡くなる人が多い</li> </ul>            |
| 生活習慣病<br>健康管理 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 国保特定健診を受ける人が少ない</li> <li>※ 特定健診…40～74歳の方が対象の生活習慣病予防のための健診</li> </ul> |
| 栄養・食生活        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 朝食を抜く人の割合が高い</li> <li>● 肥満者の割合が高い</li> </ul>                         |
| 身体活動<br>運動    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動習慣がある人が少ない</li> </ul>                                              |
| 喫煙            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 喫煙率が高い</li> </ul>                                                    |
| 飲酒            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 飲酒量は横ばいで推移している</li> </ul>                                            |
| 歯・<br>お口の健康   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 男性の歯科検診受診者が少ない</li> <li>● 何でもかんで食べることができる人の割合が減少している</li> </ul>      |
| 休養・こころ        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 睡眠で休息が十分にとれていない人の割合が増加している</li> </ul>                                |

計画は下記のQRコードから  
ご確認いただけます。



これらの健康課題を踏まえ、**ライフステージごと**に健康づくりのための行動目標を次ページのように設定しました。

**ライフステージ**とは、人生の変化を節目で区切ったそれぞれの段階のことです。健康課題はライフステージにおいて異なっており、その段階に応じた健康づくりに取り組むことによって、**健康寿命の延伸**につながると考えられます。

## ライフステージ別の目標

ご自身のライフステージに沿って、健康のためにできることに取り組んでいきましょう。

