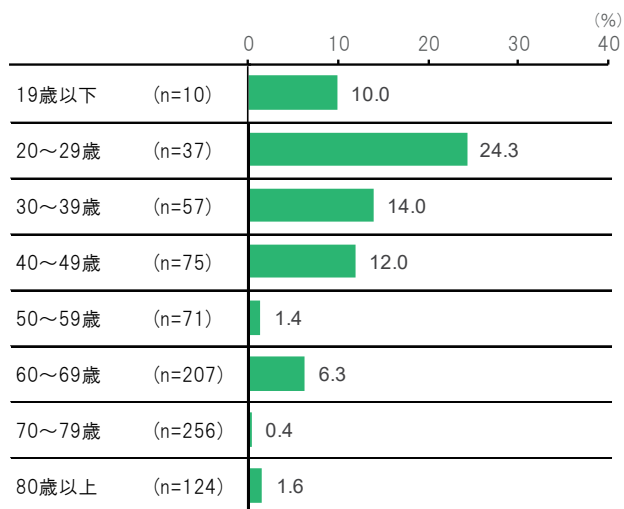
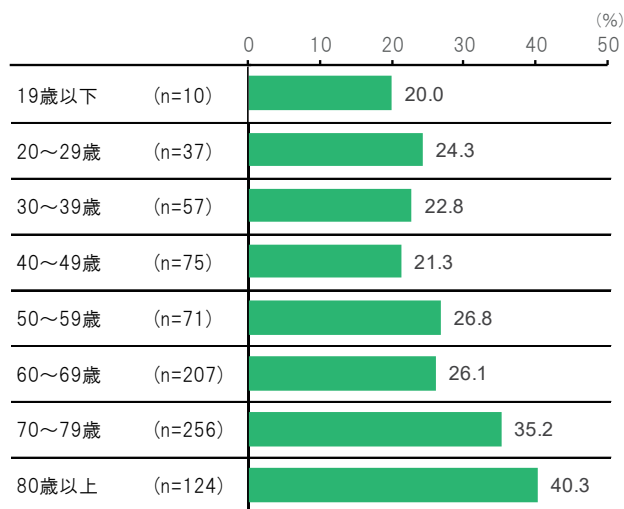


朝食をほとんど食べない人の割合

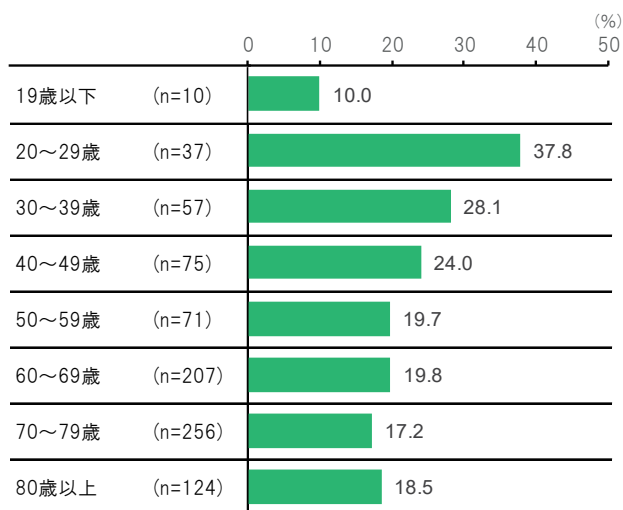


20歳代の4人に1人が
朝食を欠食しています。

定期的に継続して運動や散歩等を行っている人の割合



ここ1か月十分な睡眠がとれていない人の割合



目標

健康寿命の延伸

健康づくりに取り組むことで生活の質を高め、より長く元気に活躍し続けられるよう、健康寿命の延伸を目指します。

町民が主体的に健康づくりに取り組めるよう、あらゆる年代に向けた健康づくり施策を総合的に推進します。

健康格差の縮小

個々の健康への意識、経済状況、情報にアクセスできる環境などにより、健康格差が広がりがつあります。

誰もが意識することなく健康に良い行動がとれる環境整備に取り組み、全ての町民の健康状態を底上げすることで、健康格差の縮小を図ります。

健康づくりの戦略

生活習慣病の発症予防・重症化予防とフレイル対策

不適切な生活習慣の積み重ねによる生活習慣病は、無自覚のまま発症・進行します。速い段階で身体の状態に気づき、食生活や運動など生活習慣を改善するよう、発症予防を重点とした対策を推進します。

高齢期では、心身の特性に合わせ、要介護状態にならないようフレイル対策に力を入れて取り組みます。

次世代における食育の推進

生涯にわたりこころも体も健康で、質の高い生活を送るためには、食べる力を育むことが大切です。子どもの頃から食に関する多様な経験を積み重ねることで、食への関心を深め、より健康的な食生活を実践できるよう取組を進めます。