

みんなで取り組む健康づくり

第三次熊野町健康増進計画（笑顔はな咲く健康くまの21）

生活習慣病の発症予防・重症化予防

がんの予防

やってみよう

- がん検診やがん予防に関する正しい情報に関心を持ちましょう。
- 定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。
- バランスの取れた食事と適度な運動で生活習慣を整えましょう。

循環器疾患（心疾患・脳血管疾患）の予防

やってみよう

- 健診を受けて自分のからだの状態を知りましょう。
- 健診結果を活用して生活習慣を見直し、適切な受診をしましょう。
- 健康管理の一環として健康相談等の保健事業を利用しましょう。

糖尿病の予防

やってみよう

- 健診を受けて、自分のからだの状況を知りましょう。
- 健診結果を活用して、自分の生活習慣を見直しましょう。
- 糖尿病の合併症について知り、重症化しないよう予防しましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の予防

やってみよう

- COPDについて理解し、身近な人にも伝えましょう。

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

こころの健康

やってみよう

- 睡眠環境を整え、質の良い眠りを確保しましょう。
- ストレスをためない方法を知り、十分な休養をとりましょう。
- 相談できる相手、場所を持ち、お互いがこころの健康に関心を持ちましょう。