

第2期

矢板市健康増進計画

概要版

# すこやか矢板21

## 健康寿命をのばそう

### 健康増進計画

ってなに?  
矢板市の健康に関する様々な方針や施策、目標などを掲載しています。

### 健康寿命

ってなに?  
健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。この健康寿命と平均寿命の差を近づけることが大切です。

### 健康増進計画を

詳しく見たいなあ  
こちらのQRコードから詳細な内容をご覧ください。また、市のホームページをご覧ください。



### 矢板市の特徴

は?  
生活習慣病を発症している方の割合が高くなっています。これを未然に防ぎ、健康な生活を送ることができるようにしなければいけません。

### どこに力をいれるの?

重点施策として生活習慣病対策と親子の健康を掲げています。また裏面に体系図を掲載していますので、ご覧ください。

平成29年3月

## ★矢板市健康増進計画 第2期すこやか矢板21の特徴★

- ①「健康寿命をのばそう」にスローガンを一本化しています。
- ②分野別施策ごとにライフステージのターゲットを明確化しています。
- ③代表的な施策を「めざそう値」により進捗管理します。
- ④親子の健康(母子保健計画)の一部を含んでいます。

## ★★矢板市健康増進計画体系図★★

目指す姿	いつまでも健康でいきいきしているまちづくり							
基本目標	健康寿命をのばそう							
重点施策	生活習慣病の発症予防と重症化予防				親子の健康			
		妊娠期	乳幼児期(0~5)	学童期(6~11)	思春期(12~17)	青年期(18~39)	壮年期(40~64)	高齢期(65以上)
分野別施策×ライフステージ	栄養・食生活	★			★	★		
	運動・身体活動					★	★	★
	休養・こころの健康			★	★	★	★	
	たばこ	★			★	★	★	
	アルコール	★	★				★	★
	歯と口腔の健康			★		★	★	★
環境	情報提供、人材育成、社会参加・参画							

★印:課題解決が急がれる取り組み ★印の大きさ:重要度の高さ

作成/矢板市健康増進課 問い合わせ/0287(43)1118