

第5章

今後の基本的な考え方

【1】「協働」「共通」した取り組みの推進による健康づくり意識の向上

健康づくりプロジェクト委員を中心とする協働の取り組みの一つとして、ウォークイベント「ちょい、歩つきー 1歩・2歩・散歩」を平成26年度から毎年行っています。

町民の健康づくりへの動機づけと「健康づくりアクションプラン」の周知を目的にしています。

毎年参加する方もいて好評な事業です。今後は、参加を契機として健康づくりを習慣化できる様に意識付けを図って行きます。

自らの健康づくりに主体的に取り組むためには、家庭、地域、学校、職場及び行政などにおける広域的な支援が必要なことから、引き続き、関係機関・団体・町が一体となり、協働して計画を推進して行きます。

【2】「健康づくりアクションプラン」を知る人を増やす

今回の中間評価では、アクションプランを知っている人が30%以下と低率でした。

各関係機関・団体において健康課題やアクションプランを再度周知すると共に、「休甘日」の設定など町や関係機関・団体が共通の取り組みをすることで、わかりやすい形でプランに関心を持てるように工夫し、プランを知る人の増加と自分に合った健康づくりを実践する人の増加を目指します。

【3】中間評価と連動した取り組みを優先的に実施

中間評価では、分野別に取り組みの有無とその効果について評価しました。その結果、プランの一部修正と強化すべき内容が明らかになりました。(詳細は課題別評価を参照のこと)

今後5年間は、この「今後強化するアクションプラン」を優先的に実施し、目標の達成を目指します。

【4】評価を着実に実施し、より効果のある取り組みを目指す

この計画は、町や各機関が健康課題の改善に向けて具体的なプランを実行することに重点を置いています。

健康づくりプロジェクト委員会を中心に協議検討を重ねながら、各機関においては課題達成に向けた様々な取り組みを継続します。

今後も、取り組みの進捗状況と結果を随時確認しながら、より効果的な方法を検討し実行して行きます。

森町健康づくりアクションプラン中間評価

発行 北海道森町
編集 森町保健福祉課健康増進係
発行日 平成29年3月

〒049-2313
北海道茅部郡森町字森川町278-2
森町保健センター
電話 01374(3)2311
FAX 01374(3)2310

◆健康づくりアクションプラン・町民みなさんの取り組み◆

1 肥満予防

食生活（間食や甘味飲料を控える）・運動（今より歩く、体を動かす）・体重管理

2 たばこ

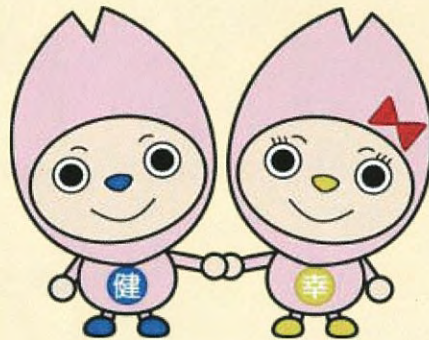
控えよう・分煙徹底・妊娠したら禁煙・未成年者は吸わない、吸わせない！

3 アルコール

適量・週に1～2日は休肝日等

7 高齢者の生きがい仲間づくり

趣味をもつ・集いに参加・家庭や地域での役割を見つける・地域での声かけ



4 歯の健康

定期的歯科検診受診・早期発見・治療・虫歯予防のためのフッ素塗布

6 健診

受診で健康状態確認・周囲への健診のすすめ

5 こころの健康

休養、睡眠は十分に・ストレス解消法を見つける・1人で悩まずに早めに相談

今より1つやりたい事や出来ることを見つけて
実行(アクション)してみよう!
それがみなさんの健康につながるはず!