



# 特集 健康とびしま21第2次計画を策定しました

本村では、国、県が定めた健康づくり計画と、平成14年に策定した「健康とびしま21計画」の最終評価を踏まえて、健康に関する現状や課題について解決していくための計画「健康とびしま21 第2次計画」を策定しました。

この計画では平成27年～36年度まで、村、住民、関係機関、関係団体などが一体となって健康づくりに取り組み、「健康長寿村の実現」を目指していきます。

## 健康長寿村の実現 (健康寿命の延伸とウェルビーイングの実現)

### I. 生涯を通じた健康づくり

- ・乳児期 ・学齢期
- ・成人期 ・高齢期

### II. 疾病の発症予防及び重症化予防

### III. 生活習慣の見直し

### IV. 社会で支える健康づくり

## 飛島村第2次食育推進計画・健やか親子21(第2次)

みんなでつくろう!  
とびしま  
オリジナル体操

5月31日(日)

「オリジナル体操選定会」を行いました。



100名を超える方にお集まりいただき、食生活改善推進員・スポーツ推進委員の方を中心に考えた運動をみんなで体験しながら、「オリジナル体操」に組み込む運動の投票を行いました。

この投票結果により、「オリジナル体操」がつけられ、10月11日(日)の村民体育祭で披露する予定です。みなさんお楽しみに。

※健康とびしま21 第2次計画「身体活動・運動編」の取り組みとして行っています。

## 健康長寿村実現のために

### ●がん● ～早期発見～

- ・定期的ながん検診を受ける
- ・精密検査を必ず受ける

### ●循環器● ～心臓病、脳血管疾患予防～

- ・血圧の管理 ・脳ドック検診を受ける
- ・メタボリックシンドロームの予防

### ●糖尿病● ～重症化予防～

- ・定期的に健診を受ける
- ・早めの治療で合併症予防

### ●COPD(慢性閉塞性肺疾患)● ～COPDを知ろう～

- ・COPDについて症状や原因を知る
- ※今月号の保健センターだよりに掲載

### ●栄養・食生活● ～適量を知る～

- ・野菜を毎食食べる
- ・塩分、脂肪を控えめにする

### ●身体活動・運動● ～意識的に体を動かそう～

- ・一日の歩数を増やす
- ・からだを動かす習慣をつける

### ●休養・心の健康● ～ストレスと上手に付き合う～

- ・十分な睡眠で心身の疲労回復

### ●喫煙● ～たばこが体に及ぼす影響を知ろう～

- ・受動喫煙の機会をなくそう
- ・妊娠中、未成年の喫煙はやめましょう

### ●飲酒● ～適度な飲酒を～

- ・休肝日を作る ・適量を知る
- ・妊娠中、未成年の飲酒はやめましょう

### ●歯・口腔の健康● ～8020をめざして～

- ・定期的にかかりつけ歯科医に受診を