



安心して健やかに暮らせるまちをめざして

# 置戸町げんきアップ21

## 第2期 置戸町健康増進計画

今月の担当

保健師  
大西 里香

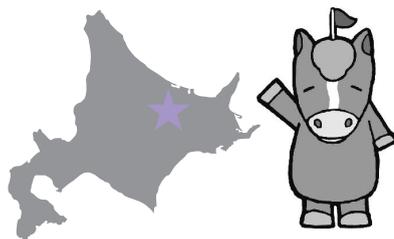
地域福祉センター健康推進係  
(☎52-3333)

町では、平成22年度から第1期置戸町健康増進計画を進めてきましたが、このたび、第2期置戸町健康増進計画を策定しましたので、お知らせします。

この計画によって、健康づくりを町民一人ひとりが自ら主体的に取り組むことが出来るよう、行政機関、医療機関、関係団体と連携し一体となって健康づくりの輪を広げ、地域や職場、家族ぐるみで健康づくりに取り組める環境や地域づくりをすすめます。

この計画の最終目標である「子どもから高齢者まで全ての国民が共に支えあいながら希望や生きがいを持ち、ライフステージに応じて、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現する」に向け具体的な取り組みと目標を定めました。そこで、皆様に具体的な取り組みの一部を紹介し、提案します。

1. 1年に1回の健康診査を受けましょう。
2. 悩みごとは相談しましょう。
3. 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。
4. バランスよく食べましょう。
5. 自分にあった運動を見つけましょう。
6. 禁煙に挑戦しましょう。
7. 適量のアルコールを楽しみましょう。
8. 毎食後に歯を磨きましょう。
9. 趣味や楽しみを持ちましょう。
10. 高齢者が外出しやすいよう地域や家族が協力しましょう。



以上は、皆様におすすしたい取り組みのほんの一部です。皆様が一丸となって健康づくりに取り組めるよう応援します。詳細は、健康推進係の各事業で配布する概要版や町のホームページをご覧ください。

喜びと悲しみ(敬称略)

### ■お悔やみ申し上げます

○三浦 艶子	89歳	常楽園	4/5
○細川 徳男	82歳	林友	4/8
○藤野木美智子	71歳	協生	4/14
○高谷 明	90歳	川南	4/16
○高橋 四朗	84歳	若松	4/11
○佐藤 千江	98歳	心和	4/19
○高橋美代子	91歳	緑栄	5/5

人の動き

●世帯数	1,488 世帯 (+ 8 世帯)
●人 □	3,012 人 (+ 8 人)
●男	1,410人 (+ 6 人)
●女	1,602人 (+ 2 人)

平成29年4月30日現在( )内は3月末比

### 編集後記

☆4月から広報担当になり、試行錯誤中。自分自身もおけとのまちを再発見、情報発信できたら…と、思っています。カメラ片手にフラフラしていますので、見かけたら気軽にお声かけください。 (株)