

## 6 歯・口腔の健康

**大目標** 『自分の歯と口に関心を持ち、全身の健康に及ぼす影響を知り予防します』

- 小目標**
- ・歯や口腔に関する正しい知識を習得しよう
  - ・適切なセルフケアにより、むし歯や歯周疾患のない人を増やそう
  - ・定期的に健診（検診）を受け、かかりつけ歯科医をもとう

## 7 生活習慣病の発症予防・重症化予防

**大目標** 『健診を受けて自分の身体の状態を知り、地域ぐるみで健康について考え病気を予防します』

- 小目標**
- ・各種健診（検診）を受けよう
  - ・健診（検診）結果を活用しよう
  - ・結果に基づき必要な精密検査や保健指導を受けよう
  - ・健康づくりのための生活習慣を身につけよう

## 8 生活機能の維持・向上

**大目標** 『変化のサインを見逃さず、生活機能を維持・向上します』

- 小目標**
- ・骨密度測定を受けよう
  - ・測定結果を活用しよう
  - ・結果に基づき必要な指導を受けよう
  - ・生活機能の維持向上のための生活習慣を身につけよう

## 原村自殺対策推進計画

## 9 こころの健康

**大目標** 『生きづらさやこころの不調を理解し、一人ひとりのいのちが守られる地域にしよう。自殺者をゼロにしよう。』

- 小目標**
- ・ストレスと上手に付き合おう
  - ・健康的な睡眠・運動・食習慣によって心身の健康を維持しよう
  - ・こころの病気や障がいを理解しあえる地域をつくろう
  - ・相談窓口を上手に活用しよう

計画の全体像は右記QRコードを読み取り、原村ホームページよりご覧ください。



### 原村健康増進計画（第3次）健康はらむら21 前期計画概要版

発行 原村 保健福祉課  
 住所 長野県諏訪郡原村 6647 番地 原村保健センター  
 電話 0266-75-0228



# 原村健康増進計画（第3次） 健康はらむら21 前期計画

（令和6年度～令和11年度）

概要版

## 1. 計画の趣旨・期間

国では、「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指し、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」）に引き続き、令和6年度から令和17年度までの「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第3次）」）の推進が発表されました。長野県では、保健医療分野における横断的な計画「第3期信州保健医療総合計画～「健康長寿」世界一を目指して～」（令和6年4月）を策定し、「健康で長生き」の実現を目指し、予防、治療、療養といった保健医療施策の更なる展開を図ることとしました。

当計画は、本村の状況並びに原村健康増進計画（第2次）「健康はらむら21」後期計画の評価を踏まえるとともに、国及び長野県の計画、第5次原村総合計画、第4期原村地域福祉計画等と整合性を図りながら、住民の健康の保持・増進を図るため、本村における原村健康増進計画（第3次）「健康はらむら21」前期計画・第2次食育推進計画・第2次自殺対策推進計画を策定します。（健康増進計画、食育推進計画及び自殺対策推進計画は、相互に共通する分野の取組が多いことから、計画を一体化したものと策定します。）当計画は、前期計画を令和6年4月から令和12年3月までの6年間、後期計画を令和12年4月から令和17年3月までの6年間とし、計12年間の計画です。

## 2. 計画の主な視点～「こうすべき型」から「こうありたい型」健康づくりへ

原村健康増進計画（第1次）「健康はらむら21」は、行政が設計する「こうすべき型」の健康づくり施策でしたが、健康に関する考えは人それぞれであり多様なものです。常に住民のニーズを把握し、それに即した施策づくりを臨機応変に展開していける体制が必要となってきました。

そこで、第2次計画・第3次計画では、住民と行政が一緒になって健康施策をつくり、一緒に展開していく、「こうありたい型」の健康づくりを推し進めていきたいと考え、「住民ひとりひとりができること」「原村ができること」を明確に掲げ、公民ともに助け合い協力する計画としました。

## 3. 計画の基本的な方向

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
2. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防
3. 社会生活を営むために必要な機能の維持および向上
4. 健康増進の取組を総合的に支援していく環境の整備
5. 健康課題の把握



## 4. 健康づくりの体系～健康としあわせを誇れる村づくりのために

### 健康としあわせを誇れる原村 9つの施策

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・睡眠
- ④ 飲酒
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 歯・口腔の健康
- ⑦ 生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ⑧ 生活機能の維持・向上
- ⑨ こころの健康

地域で支えあい健やかに生きる

### めざす姿

こころも体も  
いきいきと暮らせる  
健康寿命の延伸

「自分の健康は自分でまもる」  
ことを基本とし、  
住民ひとりひとりの  
健康づくり活動の支援

生活習慣病の  
発症予防と  
重症化予防



## 5. 分野別の取組

### 原村食育推進計画

#### ① 栄養・食生活

大目標 「バランスの良い食事を取り、適正体重を維持して健康長寿を目指します」

- 小目標
- ・子どもころから自分の年代にあった食事量を知り、食習慣を整えて適正体重を維持しよう
  - ・塩分、糖、脂質の摂取を減らし、バランスの良い食事で健康長寿を目指そう
  - ・地域の産物を大切にして、みんなで楽しく食べよう

#### ② 身体活動・運動

大目標 「体を動かす意識を高め、運動習慣を身につけます」

- 小目標
- ・身体活動を増やしていこう
  - ・健康のための運動の必要性を理解しよう
  - ・季節に応じた活動量を確保しよう



#### ③ 休養・睡眠

大目標 「休養・睡眠を十分にとり、こころの健康を保ちます」

- 小目標 睡眠で休養を十分にとろう

#### ④ 飲酒

大目標 「飲酒による生活習慣病をなくします」

- 小目標
- ・未成年者や妊婦の飲酒をなくそう
  - ・飲酒の健康被害について正しい知識を普及させよう
  - ・アルコール依存症などの問題を抱えている人へ適切な支援体制を充実させよう

#### ⑤ 喫煙

大目標 「成人の喫煙率の減少と未成年者および妊婦の喫煙をなくします」

- 小目標
- ・未成年者や妊婦の喫煙をなくそう
  - ・喫煙の健康被害について正しい知識を広め禁煙したい人を増やし禁煙成功者を増やそう
  - ・受動喫煙の健康被害をなくそう