

具体的な取り組み

基本
理念

いきいき竜王 みんなでめざそう 未来のための健康づくり

基本目標1
【個人】

健康寿命の延伸・健康格差の改善

基本目標2
【環境】

健康で心豊かに暮らせる
地域づくり・ひとづくり

評価指標(主なもの)

現状値：R4 年度（2022 年）
目標値：R11 年度（2029 年）

第3次健康いきいき竜王21プラン

運動

食育推進計画

第2次生き生きを
みんなを支える
竜王町推進計画

《基本施策1》

りゅうおう健康ベジ7チャレンジの推進（健康増進・重症化予防・介護予防）

- | | |
|--|--|
| (1)健診受診
① 健(検)診受診率の向上
② 高血圧症・糖尿病の発症・重症化予防 | (5)たばこ
① 喫煙による健康影響を受けやすい人への喫煙防止の徹底
② 望まない受動喫煙防止の推進
③ 喫煙をやめたいと思っている人への禁煙支援 |
| (2)栄養・食生活
① ライフステージに合わせた好ましい食習慣啓発
② 1日～数日単位での良いバランスを意識した食生活の普及 | (6)アルコール
① 適正飲酒についての周知・啓発
② アルコールによる健康影響を受けやすい人への飲酒防止の徹底 |
| (3)運動・身体活動
① 運動・身体活動の増加に向けた意識啓発
② 運動・スポーツの機会づくり | (7)休養・こころ
① 睡眠・休養に関する正しい知識の普及啓発
② 心の不調や精神疾患について啓発 |
| (4)歯と口腔
① ライフステージに応じた歯科保健の推進
② 歯科健診受診の促進 | |

《基本施策2》

健康づくりに取り組みやすい地域づくり

- ① 情報発信、広報・啓発活動の展開
- ② 人材育成の強化
- ③ 関係機関との連携



- 健康寿命の延伸
男性：81.2歳（R2年）女性：84.5歳（R2年）
⇒平均寿命の延伸分を上回る
- 1日350g以上野菜摂取している人の増加
7.5%⇒15%以上
- 身体活動量が確保できている人の増加
男性：35.3%⇒40%以上
女性：54.9%⇒60%以上
- 定期的に歯科検診を受ける人の増加
52.3%⇒64.2%以上
- 成人の喫煙率の減少
男性：22.4%⇒20%以下
女性：3.8%⇒3.8%以下
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合の減少
男性：9.0%⇒5.0%以下
女性：1.9%⇒1.0%以下
- 睡眠による休養をとれている人の増加
79.1%⇒80%以上

《基本施策1》

健康に暮らすための食習慣の実践

- ① 規則的な食習慣の形成および継続
- ② 食を通じたつながり

《基本施策2》

地域における食育の推進

- ① 食育に関する情報発信・啓発
- ② 関係機関との連携

- 自分の食生活が良いと思っている人の増加
59.5%⇒65%以上
- 竜王町産のお米や野菜をよく食べている人の増加
57.9%⇒60%以上

《基本施策1》

誰もが生きていきたいと感じられるための支援

- ① 早い段階で相談や支援につながる意識の醸成
- ② 子ども・若者に対しての自殺リスク低減のアプローチ
- ③ 自殺リスクの高い人が適切な支援につながるための取組

《基本施策2》

自殺対策を推進するためのネットワークの形成

- ① 自殺予防の観点で正しい対応ができるための啓発
- ② 自殺対策に関する連携の強化

- 自殺者の減少
1人⇒0人
- 「死にたい」と打ち明けられた時に適切な対応ができる人の増加
67.4%⇒75%以上