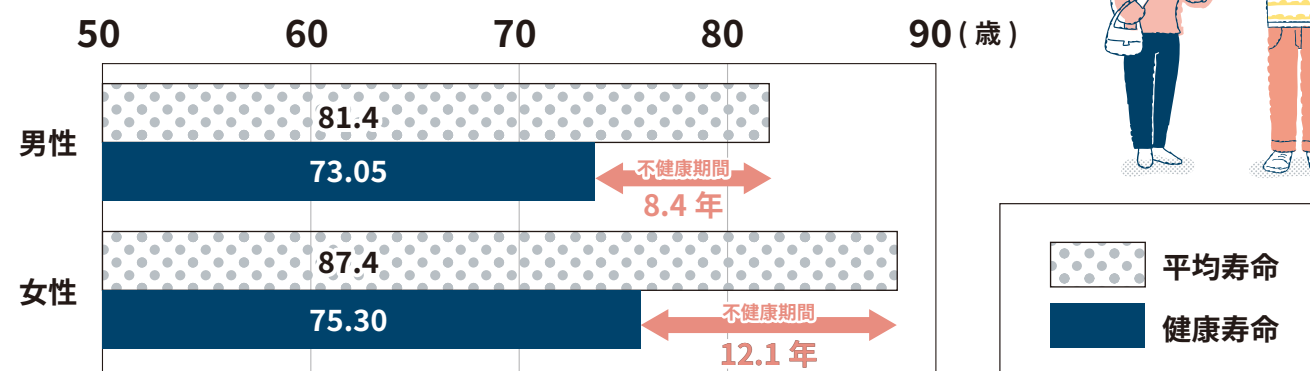




松前町の令和 2 年の平均寿命と健康寿命の差で、
これは**日常生活に制限のある期間(不健康期間)**です。
健康寿命を平均寿命に近づけ、**不健康期間**を短くすることが、
いつまでも元気に過ごすために、とても重要です。



まさきのみんなに取り組んでほしいこと

松前産の野菜を取り入れよう！

野菜を
毎食食べよう。

1 日の歩数を、
今より 1,000 歩
増やそう。

質の良い
睡眠をとろう。
睡眠の大切さを
学ぼう。

身体にやさしい
適正飲酒量
(男性 2 合以下、女性 1 合以下)
を守ろう。

禁煙、節煙に努め、
受動喫煙を
防止しよう。

かかりつけ医で
定期的に歯科健診
を受けよう。

年に 1 回、
がん検診を
受けよう。

年に 1 回、
健康診断を
受けよう。

体重や血圧を
測る習慣を
つけよう。

健康づくりに
関する地域の
活動に参加しよう。

こども

楽しく体を動かし、
運動する機会を
増やそう。

高齢者

ロコモや
フレイルについて
学ぼう。

女性

妊婦を含めた
女性の健康づくり
に取り組もう。

クイズ

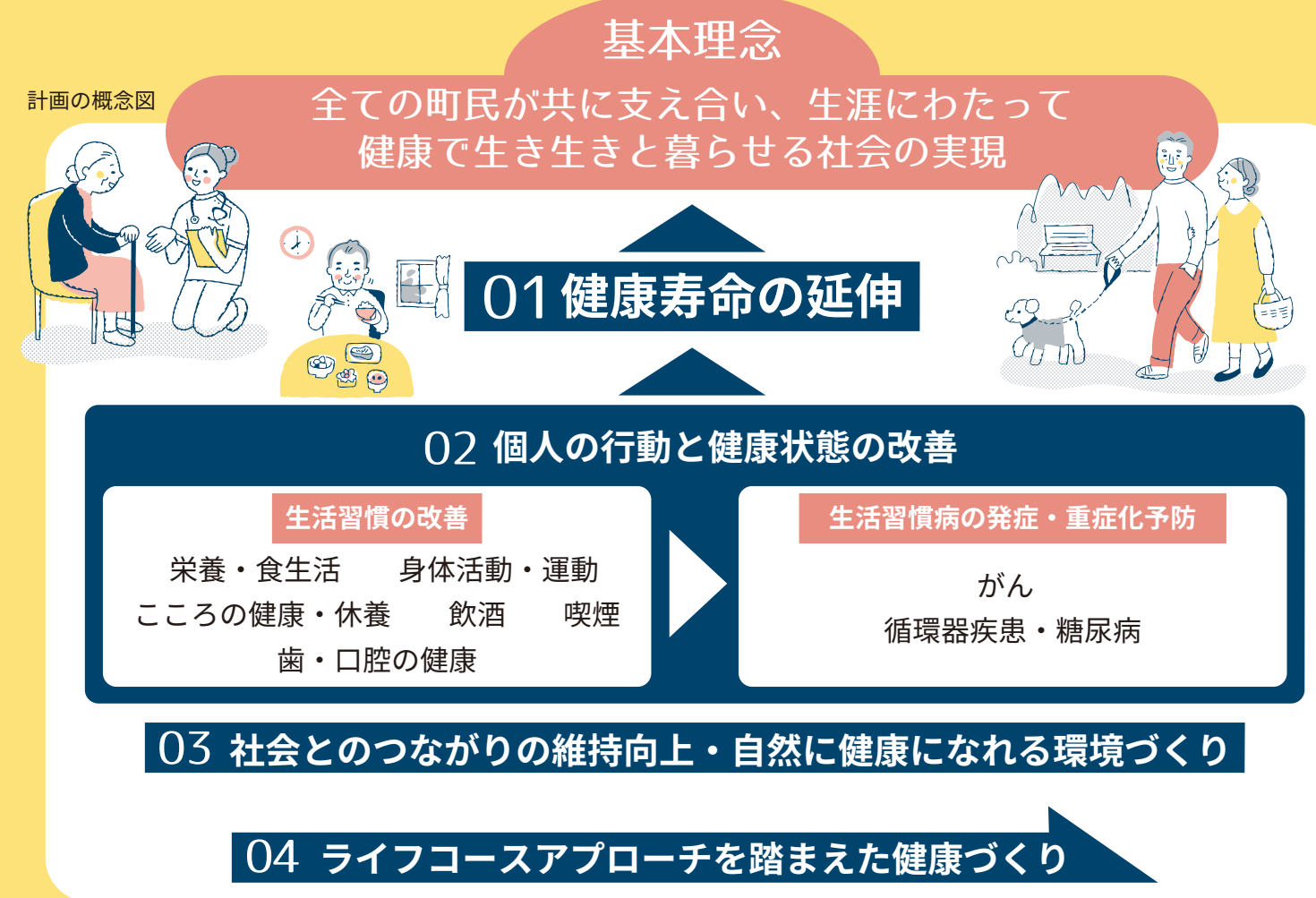
男性 8.4 年
女性 12.1 年

この数字
何かわかりますか？

第 3 次松前町健康づくり計画 概要版 令和 7 年 3 月発行
松前町役場 保健福祉部 健康課 〒791-3192 愛媛県伊予郡松前町筒井 631 番地
電話 (089)985-4118



(令和 7～18 年度) 概要版



計画の期間 計画の推進期間は、令和 7 年度から令和 18 年度までの 12 年間とします。
また、令和 12 年度・令和 13 年度に中間評価を行い、令和 17 年度・令和 18 年度に最終評価及び次期計画の策定を行います。

個人の行動と健康状態の改善

01 栄養・食生活



- 食事のあいさつをする人の増加
- 家族等と一緒に食事をする人の増加
- 伝統料理や郷土料理に関心がある人の増加
- 朝食を毎日食べる人の増加
- バランスよく食べている人の増加
- 野菜を毎日食べる人の増加
- 松前町産物を食べる人の増加

- 定期的に運動を行っている人の増加
- 日常生活の歩数の増加



03 こころの健康・休養



- 自殺 SMR（標準化死亡比）の減少
- 睡眠で十分な休養がとれている人の増加
- 精神的にくたくた（辛い、疲れた等）になる人の減少
- 悩みを相談できる相手がいる人の増加

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少
- 20 歳未満の人の飲酒をなくす
- 妊娠中の飲酒をなくす



02 身体活動・運動



04 飲酒

05 喫煙



- 喫煙率の減少
- 20 歳未満の人の喫煙をなくす
- 妊娠中の喫煙をなくす



07 がん

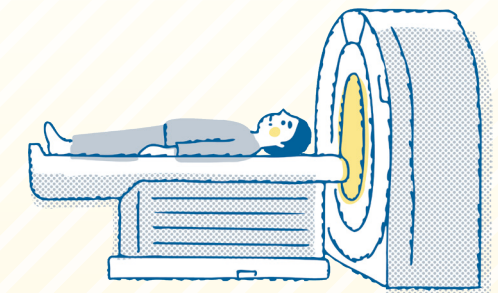


- がんの SMR（標準化死亡比）の減少
- がん検診の受診率の向上
- がん検診精密検査の受診率の向上



06 歯・口腔の健康

- よくかんで食べる人の増加
- 定期的に歯科健診を受けている人の増加
- 歯周炎がある人の減少
- 3 歳児でむし歯がない人の増加
- 妊婦のむし歯がある人の減少
- 妊婦の歯周病がある人の減少



08 循環器疾患・糖尿病

- 健康診断の受診率向上
- 適正体重である人の増加
- 高血圧の人の減少
- 高血糖の人の減少
- 心疾患の SMR（標準化死亡比）の減少

社会とのつながりの維持向上・

自然に健康になれる環境づくり

- 自分で健康と感じている人の増加
- 健康づくりを目的とした活動に関わっている人の増加
- 社会活動に参加している人の増加



ライフコースアプローチを

踏まえた健康づくり



01 こども

- 体育以外に運動している子どもの割合を増やす
- 日常生活の中で精神的にくたくた（辛い、疲れた等）になる人を減らす
- 20 歳未満の人の飲酒をなくす（再掲）
- 20 歳未満の人の喫煙をなくす（再掲）
- 3 歳児でむし歯がない人の増加（再掲）



- ロコモティブシンドロームの認知度を増やす
- 低栄養傾向の高齢者の割合を減らす

02 高齢者

03 女性

- 妊娠中の飲酒をなくす（再掲）
- 妊娠中の喫煙をなくす（再掲）
- 妊婦のむし歯がある人の減少（再掲）
- 妊婦の歯周病がある人の減少（再掲）

