



スマイルなんぶ通信 No.1

平成26年4月に発足した「なんぶ健康会議」では、疾病統計や総合健診の結果等进行分析、現状の課題や問題点を整理し、町全体で個人の健康づくりを支援する取組みを進めています。

昨年度は町民一人ひとりが健康的な生活習慣を確立することにより、平均寿命・健康寿命を延伸させ、生活の質の向上を図るための基本方針やライフステージ別に具体的な目標を定めました。

【キャッチフレーズ】

『スマイルなんぶ』

～健康・長寿、日本一を目指して～

【目 標】

町民と共に生活習慣病の発症と重症化を予防する

【基本方針】

- (1) 一次予防の重視
- (2) 町民主役の健康づくり
- (3) 健康づくりを支える環境づくり
- (4) 重症化予防の徹底



【ライフステージ別の目標】

- 乳幼児・妊婦…食事：薄味で野菜をたくさん食べる習慣づくり
運動：楽しんで体を使った遊びをたくさんしよう
- 学童・思春期…食事：早寝・早起き、よく噛んで朝ごはん
運動：自分の好きな運動を見つけ、チャレンジしよう
- 20 ～ 39 歳…食事：賢く、美しく、バランスの良い食習慣づくり
運動：自分の適正な運動量・活動量がわかり、ナイスボディーを維持しよう
医療：自分の健康に関心を持ち、年1回健診を受けよう
- 40 ～ 64 歳…食事：発病を防ぐ食習慣づくり
運動：自分の体の状態を知り、基礎代謝率を上げていこう
医療：健診を受け、生活習慣を改善しよう
- 65 歳 ～…食事：いつまでも若々しくいるための食習慣づくり
運動：生活活動量を増やし、若々しい体を保とう
医療：定期的な受診を継続し、自己管理していこう

チャレンジデー2015 5月27日(水)に開催

午前0時～午後9時（報告は午後10時まで）の間に15分以上の運動をしましょう！

今年の対戦相手は10回目のエントリーとなる岩手県軽米町（かるまいまち）です。

日頃から気軽にできるラジオ体操・ウォーキングを主に健康の維持増進を図りましょう。

南部町（あいさつ）ウォーキングタイムの設定

- 9:00～10:00 「おはよう」タイム
15:00～16:00 「こんにちは」タイム
19:00～20:00 「こんばんは」タイム

ご近所誘い合って
左記時間帯にウォーキングし、
安全に楽しく地域間の
コミュニケーションを図りましょう。



スマイルなんぶ



～健康・長寿、日本一を目指して～