



「健康やすぎ21」を策定

～健康に心がけ夢と希望をもち、
心豊かに暮らすために～

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

元気でいきいきと暮らす

こどもから高齢者まで、誰もが元気に暮らせるまちを目指し、令和8年3月に「健康やすぎ21」を策定しました。この計画は、健康づくりの指針となる「第4次健康増進計画」と、食育の指針となる「第3次食育推進計画」を一体化したものです。地域・関係機関・行政が連携し、健康づくりと食育を推進します。

安来市の現状

安来市の健康寿命^{*1}は延びており、65歳時点での平均余命と平均自立期間^{*2}の差は、男性1.42年、女性2.84年と短く、県内でもトップクラスです。

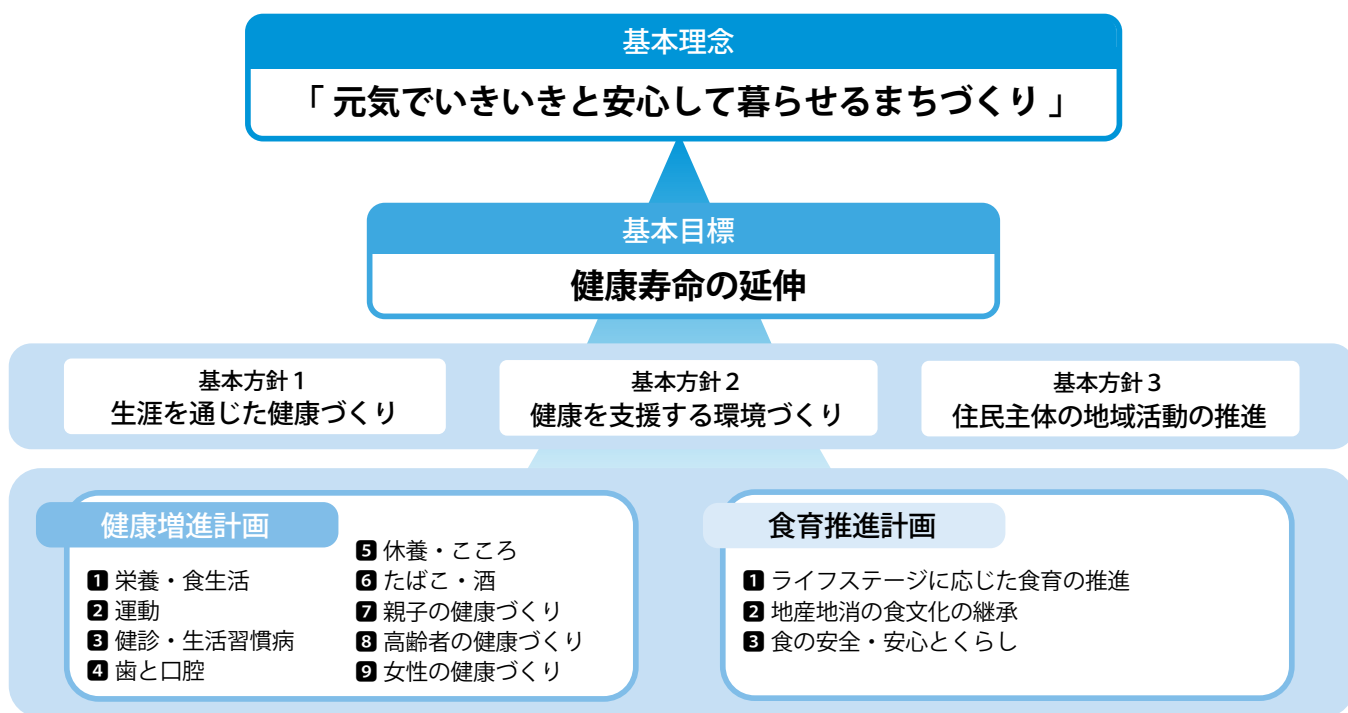
一方で、栄養・食習慣や運動習慣など、生活習慣の改善が十分に進んでいない分野もあります。健康寿命をさらに延ばすためには、日々の食事や運動などを見直すことが大切です。

※1 心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間

※2 あと何年自立した生活が期待できるかを示した期間

「健康やすぎ21」

基本理念の実現に向けて、3つの基本方針を軸に取り組みを進めます。



計画見直しのポイント

- ✔ 成人・壮年期から生活習慣病の予防と重症化予防に取り組み、将来のフレイル予防につなげます。
- ✔ 高齢者の健康づくりを新たな分野として加え、住み慣れた地域で元気に暮らせるまちづくりを進めます。
- ✔ 女性の健康づくりを新たな分野として加え、妊娠・出産やこどもの健康にもつながる取り組みを進めます。

詳しくは市ホームページへ

「健康やすぎ21」の詳細な内容は、市ホームページで確認できます。

