

# 「北海道健康増進計画」の概要（子ども向け）

## 1 計画の名前

北海道健康増進計画

## 2 計画の目的

子どもからお年寄りまで、みなさんが一緒に支え合いながら、いつまでもいきいきと元気で長生きできる北海道を目指します。

## 3 計画の期間

「平成30年4月～令和6年3月（6年間）」のものを見直し、  
「令和6年4月～令和18年3月（12年間）」の新しい計画を作ります。

## 4 計画の内容

この計画には、北海道で暮らすみなさんが元気で長生きするための毎日の過ごし方や、病気になっても早めに見つかり治すことが大事なことを書いています。

また、どうしたらみなさんが自然と健康になれる社会になるかを考えた計画です。

項目	取組の内容
① 栄養・食生活	きちんと栄養をとり、太りすぎや若い女性のやせすぎを減らします。
② 運動	普段の生活で体を動かすことや、運動の大切さを伝えます。
③ 休養	しっかり眠って十分に体を休める人を増やします。
④ 喫煙	たばこを吸うことによる健康への影響を伝えます。 また、20歳になっていない人がたばこを吸わないようにします。
⑤ 飲酒	病気になるようなお酒の飲み方をしないよう伝えます。 また、20歳になっていない人がお酒を飲まないようにします。
⑥ 歯・お口	歯を大切に、食べる楽しみがいつまでも続けられるようにします。
⑦ 病気の予防	がん、心臓や脳の血管の病気、糖尿病などになるべくなならないことと、早く病気を見つける取組を進めます。

## 5 新しい計画のポイント

新しい計画では、特に、次のことにしっかり取り組んでいきます。

項目	取組の内容
健康を支え、守るための社会環境の整備	健康に関心のある人もない人も、無理なく自然に健康な行動をとることができるよう、食べることの環境づくりや、たくさんの人がいる施設でたばこの煙を吸わされることがないような取組を進めます。

## 6 意見の出しかた

スマホやパソコンなどで、かんたんに手続きができます。

