

# 第42回智頭

## どうだんまつり

5月中旬から下旬にかけて可憐な花を咲かせるどうだんつじ。今年も、満開のどうだんつじ会場にたくさん集まり、「智頭どうだんまつり」が5月11日（金）～13日（日）の3日間開催されました。

会場ではどうだんつじの展示即売会。どうだん娘のモデル撮影会、智頭農林高校生による苗の販売や特産品の販売、地元商工会青年部による射的などの出店があり、多数の来場者で盛り上がりしました。

開会式



智頭農林高校の野菜や花の苗販売



（左）古田佳奈子<sup>かなこ</sup>さん  
（中央）吉田静梨<sup>せりな</sup>奈子さん  
（右）赤堀琴野<sup>のりの</sup>さん



展示即売会



特産品の販売



# 智頭町健康増進計画「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」を策定しました

**自分の「体」と「こころ」、大切にしていますか？**

忙しい毎日を過ごしていると、自分の健康が後回しになりがちです。皆さんは、自分の体とこころのケアをしていますか。

元気に過ごしている人ほど、「自分は病気とは無縁」と感じるかもしれませんが、しかし、症状はなくても生活習慣病にかかる人が多いのが現状です。本町でもがん・心臓病・脳卒中・糖尿病にかかる人、こころのケアを必要としている人がたくさんいます。

**町民の健康づくりをサポートします**

本町では、町民一人ひとりが健康に対する意識を高め、生活習慣病などの予防に取り組むこと、そのサポートを行う環境を整えるため、智頭町の健康増進計画として、平成14年に「健康ちづ21」を策定、平成24年度に見直しをしました。平成29年度に再度見直しをし、計画を修正しましたので、皆さんに紹介します。

**健康ちづ21で目指すこと**

「健康ちづ21」では、町民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小のため、7つの分野で指標や取組を定めています。

## 基本理念

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

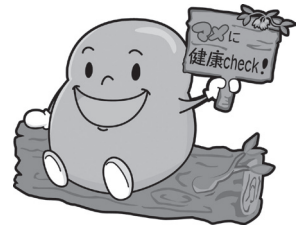
## 目指すまちの姿

- \*生活習慣病の発症予防と重症化予防をとあして、町民一人ひとりが生きがいや夢をもち、心身ともに健康で自立して暮らせるまち
- \*地域の人々が互いにつながりをもち、共に支え合うまち

## 7つの分野と目標

- ①自身の健康管理 「みんなで目指そう適正体重」  
「年に1回の特定健診・がん検診を習慣にしよう」
- ②食事 「毎日3食きちんと食べよう」  
「1日1回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べよう」  
「1日に両手一杯分の野菜を食べよう」
- ③運動 「毎日10分、身体を動かす時間を増やそう」
- ④こころの健康 「適切な睡眠時間をとろう」  
「効果的なストレス解消法を見つけよう」  
「悩んだときはこころの相談窓口を活用しよう」
- ⑤飲酒 「節度ある飲酒と休肝日で、体もこころも大切にしよう」
- ⑥たばこ 「喫煙者を減らそう」  
「禁煙治療を積極的に活用しよう」
- ⑦歯の健康 「毎日朝晩歯みがきをしよう」  
「1日に1回は丁寧に歯みがきをしよう」  
「年に1回は歯科を受診しよう」  
「噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけよう」

今回は、7つの分野の目標や具体的な取組内容について紹介します。



智頭町健診キャラクター まめ助くん

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101