

二十歳を迎えたみなさんへ

健康をともに支えあうまちづくり計画

いきいき湯沢21

第3次計画 令和6年～令和12年

全ての市民が健康で明るくいいききと生活できる湯沢を目指し、市の健康課題に対応するための計画です。地域等と協働で取り組みます。

～8つの重点事項～

栄養・食生活



身体活動・運動



心の健康づくり



アルコール



歯の口腔健康



たばこ



がん



循環器疾患



主な取り組みを紹介します！

- ▶ バランスの良い食生活と減塩・野菜摂取の推奨
- ▶ 企業と連携した運動習慣定着に向けての対策
- ▶ こころの健康に関する情報提供や相談支援
- ▶ 飲酒と健康影響に関する正しい知識普及と相談支援
- ▶ ホームページやSNSでの健康情報発信 ▶ 体組成測定会
- ▶ 各種健（検）診 ▶ 歯周病検診（20歳～） ▶ 禁煙支援

