第3次健康ろっかしょ21
六ヶ所村健康増進計画

概要版

計画期間：令和 7（2025）年度～令和 18（2036）年度

○第3次健康ろっかしょ 21 計画策定の趣旨

わが国は、医学の進歩や生活環境の改善により人生100年時代を迎えようとしています。一方、高齢化の進展により、がんや循環器疾患などの生活習慣病は増加しています。

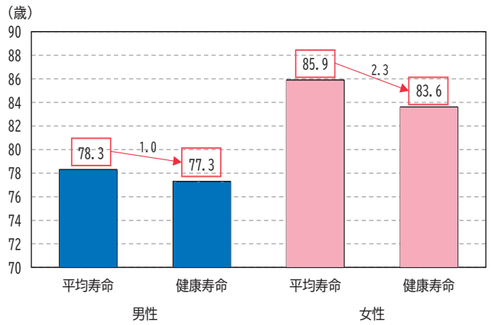
こうした中、国は令和6年度から令和17年度を期間とする「健康日本21（第三次）」を定め、「誰一人取り残さない健康づくりの推進の展開」と「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指すこととしています。

本村では、平成16年3月に「健康ろっかしょ21」を策定し、村民が健康で明るく元気に生活できる社会の実現を目指し、健康づくりを総合的に推進するための施策に取り組んできました。今回、平成27年3月に策定した「第2次健康ろっかしょ21」の見直し時期を迎え、村民一人ひとりの主体的な健康への取り組みを支援し、村民の「平均寿命・健康寿命の延伸」を目指すため「第3次健康ろっかしょ21」を策定しました。

※健康寿命とは、介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる期間のこと。

全体目標　平均寿命・健康寿命の延伸

○六ヶ所村の平均寿命と健康寿命（令和 2 年）

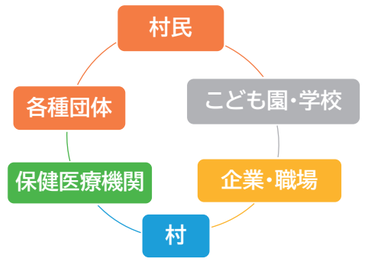


男女別の平均寿命と健康寿命については、平均寿命、健康寿命ともに女性が男性を上回っています。男女別の平均寿命、健康寿命の差では、男性は 1 年、女性は 2.3 年、差があります。

平均寿命と健康寿命の差がないということは、亡くなる直前まで健康に過ごしていたということになり、平均寿命に比べて健康寿命が短くなると、寝たきりなど不健康な状態が続いたということになります。

○計画の推進体制

本計画の推進にあたっては、村民、各種団体、こども園・学校、保健医療機関、企業・職場、村がそれぞれの特性をいかし連携することにより、総合的に健康づくりを推進していきます。



行政が取り組む事業等

栄養・食生活
○食生活に関する正しい知識の普及
○栄養・食生活に関する健康教育・相談
○食育・栄養教室

身体活動・運動
○身体活動・運動に関する正しい知識の普及
○身体活動・運動に関する健康教育・相談
○運動教室

飲酒
○飲酒に関する正しい知識の普及
○適正飲酒に関する健康教育・相談

喫煙
○たばこに関する正しい知識の普及
○たばこの害に関する健康教育・相談

休養・睡眠
○睡眠に関する正しい知識の普及
○自殺予防対策の推進

歯と口腔
○母子保健、学校保健等と連携した健診（検診）
○成人歯周疾患検診

がん
○がん検診
○精密検査の受診勧奨

循環器疾患
○生活習慣に関する健康教育・相談
○特定健康診査・特定保健指導
○未治療者・治療中断者への受診勧奨

糖尿病
○生活習慣に関する健康教育・相談
○特定健康診査・特定保健指導
○未治療者・治療中断者への受診勧奨

計画についての詳しい内容はホームページをご覧ください

第3次健康ろっかしょ 21　検索

第3次健康ろっかしょ 21　概要版（令和7年3月発行）
発行：六ヶ所村保健相談センター

〒039-3212　六ヶ所村大字尾駮字野附 986-4
電話番号　0175-72-2794　／　FAX　0175-72-2795

037611-01[1-2].indd　1
2025/03/10　9:44:16

村民一人ひとりが取り組む健康づくり

ライフステージ		妊娠期（妊娠中・授乳中）	乳幼児期・学齢期（0～18 歳）	青年期（19～39 歳）	壮年期（40～64 歳）	高齢期（65 歳以上）
栄養・食生活	取り組み目標	栄養・食生活に関する正しい知識や習慣を幼少期から身につけ、バランスのよい食生活を心がけます				
	主な取り組み	自分の年齢、体格、活動量等に合った食事量をとります　さまざまな食材を使い、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけます				
		妊娠期の望ましい体重増加を理解します	1 日 3 食規則正しい食習慣を身につけます	素材の味を楽しみ料理する力や食品を選択する力を身につけます	家族や友人、地域との交流を通し、食を楽しみ、様々な食品をとります	
身体活動・運動	取り組み目標	体を動かす習慣を身につけます				
	主な取り組み	楽しく体を動かします　子どもの頃から運動やスポーツを習慣にします		自分に合った運動習慣を身につけ、適正体重を維持します		楽しみながら続けられる運動を身につけます
			外遊びなどで積極的に体を動かします	普段よりあと 10 分多く歩きます　活動量を増やすよう心がけます		生活に適度な運動を取り入れます
飲酒	取り組み目標	節度ある適度な飲酒を心がけます				
	主な取り組み	飲酒をしません　お酒の害について学びます		休肝日を設けます		
喫煙（COPD）	取り組み目標	たばこの煙を吸わない・吸わせないようにします				
	主な取り組み	たばこを吸いません 受動喫煙をしないよう心がけます	たばこの害について学びます	たばこの害についての知識を身につけます　禁煙希望者は、禁煙を目指します		
休養・睡眠	取り組み目標	睡眠、休養に関する正しい知識を身につけます				
	主な取り組み	産後の生活について規則正しい生活を送り、不安の軽減に努めます	早寝・早起きをします 家族、友達などとの絆を大切にします	ストレスを上手に解消し、十分な睡眠と適度な休養を維持します 不安や悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談します		
歯と口腔	取り組み目標	歯の喪失を予防し、口腔機能の維持・向上に努めます				
	主な取り組み	定期的に歯科検診を受け、かかりつけ歯科医を持ちます　食事をよく噛む習慣を身につけます				
		妊婦歯科健診を受け、適切な指導、治療を受けます	よく噛む習慣を身につけます みがき残しがないよう心がけます	強いブラッシングに注意します		むし歯や歯周病を予防し、口腔機能の低下を防ぎます
がん	取り組み目標	がん検診を受け、自己の健康管理に努めます				
	主な取り組み			年に一度は必ず健診を受診し、精密検査・事後指導が必要な時は必ず受診・参加します がん予防のため、生活習慣を見直します		
循環器疾患	取り組み目標	毎年健診を受診し、自己の健康管理を行いながら、生活習慣の改善で循環器病の予防および重症化予防に努めます				
	主な取り組み			年に一度は必ず健診を受診し、精密検査・事後指導が必要な時は必ず受診・参加します　生活習慣病予防のため、生活習慣を見直します 健診（検診）で「要精密検査」となった場合は病院を受診し、重症化を予防します　通院している人は、自己中断せずに治療を継続します	
糖尿病	取り組み目標	生活習慣の改善で糖尿病の予防に努めます				
	主な取り組み	妊娠中、産後の血糖値などに注意します	規則正しくバランスの良い食事を心がけます 楽しく体を動かします	年に一度は必ず健診を受診し、自分の身体状況を把握します　健診（検診）で「要精密検査」となった場合は必ず病院を受診します 糖尿病の予防のため、生活習慣を見直します　糖尿病の疾患がある人は、自己中断せずに治療を継続します		

037611-01[1-2].indd　2　　2025/03/10　9:44:16