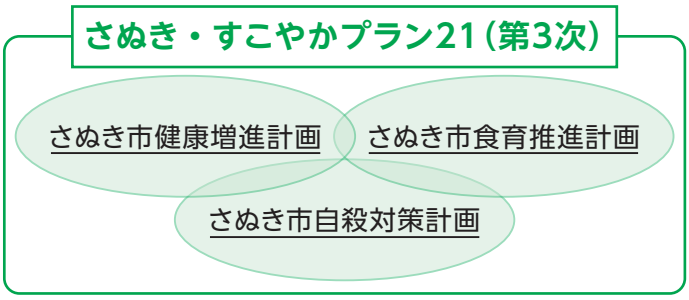
さぬき・すこやかプラン21(第3次)を策定しました

さぬき・すこやかプラン21（第3次）とは

市民の健康寿命の延伸を目的に、健康づくりを支援していくための計画で、さぬき市の健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画を一体的に策定しています。



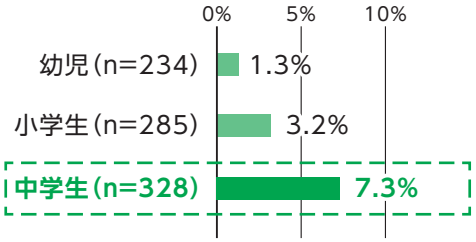
計画期間 令和7年度～令和18年度の12年間

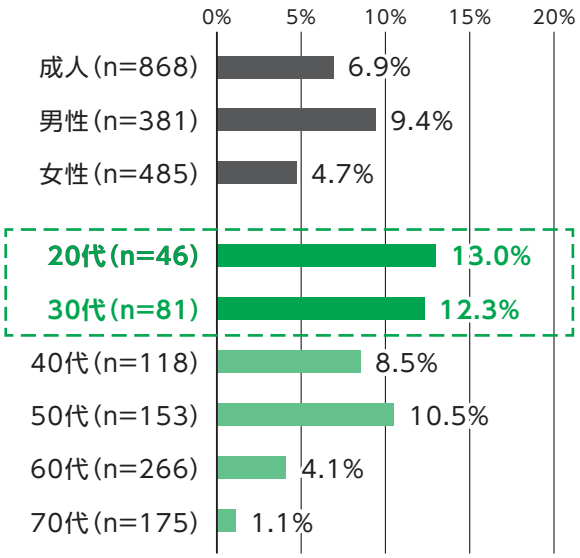
基本理念 **生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち・さぬき**
誰も自殺に追い込まれることがなく、いのちを支えるさぬき市の実現

基本方針 ①主体的な健康づくりの推進　②生活習慣の改善　③みんなで取り組む健康づくり

さぬき市の現状（令和5年度アンケート結果より）

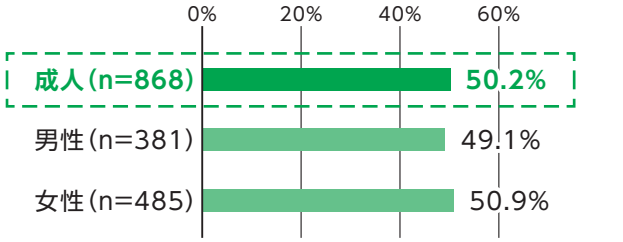
● 若い世代の朝食の欠食が多い





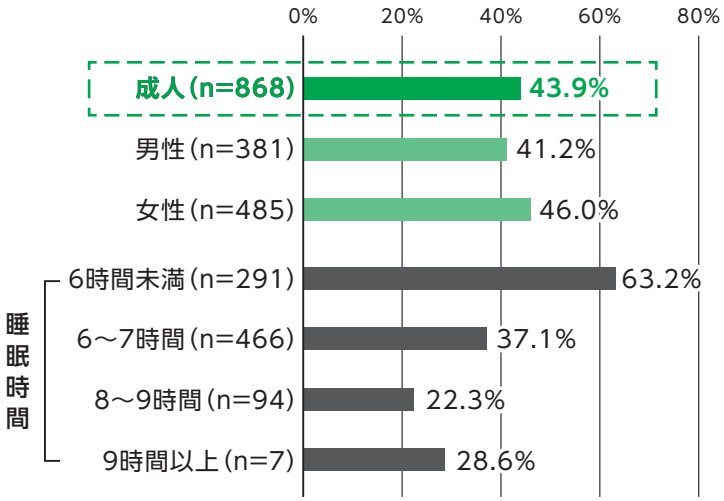
○あなたは朝食を食べていますかの問に「ほとんど食べない」と回答した人

● 約半数の人に運動習慣がない



○あなたは運動をしていますかの問に「していない（できない）」と回答した人

● 日々の睡眠で疲れが取れていない人が多い



○睡眠で疲れが取れていますかの問に「いいえ」と回答した人

健康づくりは、日常の食事と運動、睡眠(休養)がとても重要です。
健康に過ごすために、日々の生活を見直してみましょう。

【問】国保・健康課（健康係）　☎(0879)26-9908