



特集

あなたの元気がまちの元気！

町では、誰もが自分らしく過ごせるよう、心と体の両面から健康づくりに取り組んでいます。しかし近年、コロナ禍など社会の変化により、これまでにない課題も現れています。今回の特集では、令和7年3月に策定した「第3次健康増進計画」と「第2次自殺対策計画」の目指す姿と、地域で活動する健康づくり団体などを紹介します。身近なことから、できることから、あなたも今日から健康づくりを始めてみませんか。

問い合わせ 健康づくり課

岡垣町第3次健康増進計画

令和7年度
～令和18年度



町の健康課題

健康づくりの道しるべ

人生100年時代をどう生きますか。日本では、男性の平均寿命は80歳を超え、女性は90歳近くまで延びています。何歳になっても健康で自分らしく暮らし続けるには、バランスのとれた食事や適度な運動など、日々の積み重ねが大切です。

町では、住民一人一人の健康づくりの道しるべとなるよう、第2次健康増進計画の成果と課題を整理し、第3次健康増進計画を策定しました。今後は、計画に基づき健康づくりの取り組みを進めます。

みんなで楽しく
広げよう
元気の「わ！」

基本理念

コロナ禍前には、散歩や地域との交流など、健康的な生活を続けていた人も多くいました。しかし、外出を控える生活が続いたことで、こうした習慣を維持しにくくなった人も少なくありません。

令和6年度に町が行った調査でも、以前と比べて運動や交流の機会が減り、健康的な生活を十分に取戻せていない現状がうかがえます。こうした生活習慣の変化は、町がこれから取り組むべき健康課題の一つとなっています。

運動している人
32.8% (H30) → 31.4% (R6)

外出の頻度が減ったと回答した人
40.2% (R6)

人との交流が減ったと回答した人
39.7% (R6)





特集

あなたの**元気**が
まちの**元気**!



健康づくり の基本目標

- 健康への関心を高め、健康づくりに参加しよう
- 日常的な健康づくりの習慣を身に付け、持続しよう
- 健康づくりの「わ!」を広げよう

めざす将来の健康なまちのすがた（目標年度：令和 18 年度）

健康寿命の
延伸

自分は健康と思う人の割合
83.2% → 85%以上
(R6)

健康づくり活動に
取り組む人の増加

運動をしている町民の割合
31.4% → 35%以上
(R6)

目標達成のために!

今こそ始める健康アクション

1

健康づくり団体の活動に参加してみよう



運動普及推進会 (あいあいうみがめ)



地域活動に運動を取り入れ、運動や運動に関する知識を広めることで、住民の健康増進と体力維持に取り組んでいます。

【主な活動】

- 運動講師による講習会
- 会員同士の体操や交流
- 地域での体操の紹介

参加者の声



友達に誘われて参加し、とても楽しかったので一緒に入会しました。

参加したいと思
た人はコチラ▶



食生活改善推進会 (食進会)



住民の健康づくりと体力向上を目的に、町内で食生活改善の普及活動をしています。

【主な活動】

- 健康食調理実習「おでかけ!ヘルシークッキング」
- 食生活改善研修（講話・調理実習）

参加者の声



食べることも料理をすることも好きなので、食を通じて健康を学びたいです。

参加したいと思
た人はコチラ▶



保健推進員会 (楽健会)



地域で楽しく健康づくりを広げていくために活動しています。

【主な活動】

- ウォーキング会
- 講演会や学習会（運動講習・調理実習・グラウンドゴルフなど）

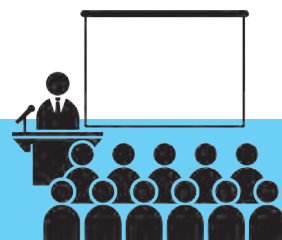
参加者の声



会員さんに誘われて参加しました。できる範囲で頑張ります。

参加したいと思
た人はコチラ▶





2 講演会や講座に参加してみよう

これから開催する講演会や講座を紹介します。興味のある人は、前日までに健康づくり課に電話で申し込んでください。

歯科保健 講座

9月27日(土)

と き：午後2時～4時
ところ：中央公民館



講 師：にのみや歯科医院
院長 二宮達哉先生
内 容：毎日のケアで差がつく！歯と口の健康を学びます。
歯ブラシのお土産付き！

民間企業と連携中！

町は、令和3年度から明治安田生命保険相互会社と健康増進に関する連携協定を結び、健活イベントなどを通じて、住民の健康づくりを進めています。

10月15日(水)

と き：午後2時～3時10分
ところ：いこいの里



講 師：おんが病院副院長 吉田哲郎先生
内 容：朝の血圧に注目。高血圧の最新情報が満載！
終了後は明治安田生命保険相互会社による老廃物質チェックとセルフ血圧測定ができます。

血圧・朝活・130

講師から
皆さんへ

岡垣町の高血圧治療の状況は、県内でもまだ十分とは言えません。高血圧について知識を深め、血圧と上手に付き合う方法を身に付けましょう。

健康 づくり 講演会

10月28日(火)

と き：午後2時～2時40分
ところ：いこいの里



講 師：おんが病院院長 矢田親一朗先生
内 容：便を調べて損はない！大腸がんを分かりやすく解説。
終了後は明治安田生命保険相互会社による推定野菜摂取量のチェックができます。

あなたの大腸
大丈夫？

ウンコチェックで開ウン！

講師から
皆さんへ

大腸がんは、がん罹患数1位、死因は男性2位、女性1位です。ウンを見極め豊かな人生を送りましょう。

※同日に500円で受けられる大腸がん検診(便潜血反応検査)を実施。希望する人は、9月26日(金)までに健康づくり課に申し込んでください。

対 象 今年度町の大腸がん検診を受けていない40歳以上の人

3 アプリを使ってみよう



日頃の健康づくりで ポイントがたまる！



福岡県の「ふくおか健康ポイントアプリ」は、歩数や健康記録でポイントがたまり、協力店で使えるクーポンと交換できたり、すてきなプレゼントが当たる抽選に参加できたりします。楽しみながら健康づくりを始めましょう！詳しくは県公式ホームページを見てください。

STEP 1



アプリをダウン
ロード

STEP 2



歩数などでポイ
ントがたまる

STEP 3



ポイントをクー
ポンと交換



特集

あなたの元気が
まちの元気!



基本 理念

誰も自殺に追い込まれる
ことのない社会の実現

目標：5年間の平均自殺死亡率
(人口10万対)の減少

ストレスや疲れをため込むと、心や体に不調が現れることがあります。気付かないうちに無理をしている場合もあるので、定期的に自分の心の状態を把握することが大切です。
こころのサインチェックで自分の状況を確認してみましょう。

9月10日から16日は
自殺予防週間

自殺は個人の問題ではなく、社会全体で向き合うべき課題です。今後も、相談窓口の周知やゲートキーパーの養成を基本に、各種事業に自殺予防の視点を取り入れながら対策を進めます。

自殺は社会全体の課題

町では、平成31年に自殺対策計画を策定し、自殺対策の推進に取り組んできました。今回、これまでの取り組みの評価などを踏まえ、第2次自殺対策計画を策定しました。

●こころのサインチェック

1つでもチェックがついた人は心が疲れているサインかもしれません。つらい気持ちや体調不良が続いている場合は、一人で悩まず相談しましょう。

- ☐ なかなか寝付けない、眠ってもすぐに目が覚めてしまう
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ アルコールを飲み始めると、いつも酔いつぶれるまで飲んでしまう
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

●身近な相談窓口

相談窓口	日時	電話番号など
ふくおか自殺予防ホットライン	24 時間 365 日対応	092-592-0783
福岡いのちの電話	24 時間 365 日対応	092-741-4343
北九州いのちの電話	24 時間 365 日対応	653-4343
きもちよりそうライン @ふくおかけん	毎週月曜日・木曜日 午後4時～7時	
いのちの電話 インターネット相談	メールでの相談	

福岡県
相談窓口



岡垣町第2次自殺対策計画

令和7年度
～令和12年度



今日から健康習慣を

皆さん一人一人が自分の健康を大切にし、日々の暮らしの中で積極的に健康づくりに取り組み、元気に暮らし続けることが、町の元気につながります。
健康づくり団体や健康講座への参加など、小さな一歩が健康寿命の延伸につながる大切な行動です。この特集をきっかけに、日々の暮らしを見つめ直し、健康について改めて考え、実際の行動へと踏み出してみませんか。

広げましょう、元気の「わ」。
つなげましょう、支える「わ」。

