

“げんきな免疫プロジェクト” 始まります！

「げんきな免疫プロジェクト」



「ニッポンを、もっと健康に。」をスローガンとした「げんきな免疫プロジェクト」が全国の自治体に広まっていることをご存知ですか。

扶桑町は、「健康寿命を伸ばすこと」と「1人当たりの医療費を減らすこと」を目標に掲げており、健康を維持増進するためには、運動習慣を持つこと、適正体重を維持すること、栄養バランスの取れた食事をとること、質のよい睡眠、ストレス対策等が重要と位置づけています。

(参考：健康日本21 扶桑町計画、扶桑町データヘルス計画)

令和6年10月本町は、愛知県内で初めて「げんきな免疫プロジェクト」の協力自治体として参画しました。

これから、町民の皆さまに免疫機能を維持・向上させる生活習慣の情報を継続的に発信していきます。情報発信の1つとして、今月から“げんきな免疫だより”を連載していきます。

次号は「免疫力を高める睡眠時間について」です。お楽しみに。