

青年期(20～39歳)

- 健診(検診)を受け、自分の身体の状態を知り、生活習慣を改善しましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を摂り、積極的な野菜の摂取、減塩を心がけましょう。
- 毎日身体を動かすよう心がけましょう。
- 喫煙による健康リスクを理解し、禁煙に努めるとともに、受動喫煙防止に取り組みましょう。
- 十分な睡眠と休養をとり、自分に合ったストレス解消法をみつけましょう。
- 若いうちから骨粗鬆症予防のため検診を受けましょう。



壮年期(40～64歳)

- 自分の健康に関心を持ち、年1回は特定健診・がん検診を受け、生活習慣を改善しましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を摂り、積極的な野菜の摂取、減塩を心がけましょう。
- 自分の適正体重を知り、肥満に注意しましょう。
- 今より10分でも多く身体を動かし、関節や筋肉の衰えを予防しましょう。
- 喫煙、アルコールによる健康リスクを理解し、禁煙、適度な飲酒量を心がけましょう。
- 骨粗鬆症予防のため検診を受けましょう。



高齢期(65歳以上)

- 自分の健康に関心を持ち、年1回は特定健診・がん検診を受け、生活習慣を改善しましょう。
- かかりつけ医・薬局を持ち、健康管理に心がけましょう。
- 栄養バランスに注意し、毎食たんぱく質(肉・魚・卵・豆・大豆製品・乳製品等)を食べましょう。
- 今より10分でも多く身体を動かし、関節や筋肉の衰えを予防しましょう。
- 寝たきりの原因になりやすい転倒による骨折を予防しましょう。
- 生きがいをもち、積極的に社会参加をして地域に貢献しましょう。



厚生労働省 アクティブガイド 健康づくりのための身体活動指針

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。

18歳～64歳 **プラス・テン +10で目標を!** 65歳以上 **プラス・テン +10で目標を!**

元気がみなぎる動きがほしい。1日60分! 筋力トレーニングや水泳・ウォーキングなど、好きな運動を毎日10分程度、継続して行いましょう。

あなたは大丈夫? 健康のための身体活動チェック

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

運動習慣がある

運動習慣がない

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこかで+10できる考え方、試してみませんか?

目標達成まで、あと少し! 無理なく、できそうな+10を始めてみましょう!

目標を達成しています。+10のよさを、アクティブな暮らしを、楽しんでください。

実践したいです!一緒に+10を、からだを動かす仲間を、増やしてください。

歩いたり、自転車や移動して+10!

歩幅を広くして、速く歩いて+10!

ながらストレッチで+10!

一緒に楽しく!

※1日30分以上の軽度から中等度の運動を毎日1年以上続けて行っている。

健康のための一歩を踏み出そう!

1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつかの+10」になるのか?、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

いつ? どこで?

2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康の一歩です。+10から始めましょう。

歩幅を広くして、速く歩いて+10!

ながらストレッチで+10!

3 達成する!

目標は、1日合計60分。元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目安です。これらを達成して、体力アップを目指しましょう。

18歳～64歳 運動で体力アップ

1日8,000歩が目安です

65歳以上 じっくりと続ける習慣を身につけて、1日合計40分は動かしましょう

4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に歩こうと、楽しさや喜びが一層増します。

→一緒に楽しく!

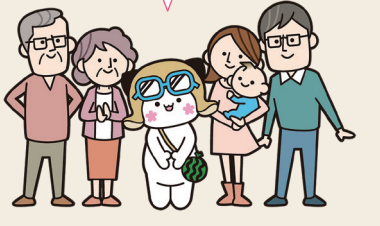
健康 あみ 5つのあいことば

わたしが 家族が みんなが取り組む健康づくり

- 1 毎日体重をはかろう**
望ましい体重=身長(m)×身長(m)×22
「わたしの望ましい体重は Kg です」
 - 2 減塩しよう**
1日の望ましい塩分量は、男性 **7.5g** 女性 **6.5g**
 - 3 毎食両手いっぱいの野菜を食べよう**
1日の目標量は、生で **350g**
(緑黄色野菜 **120g** 淡色野菜 **230g**)
 - 4 今より10分でも多く体を動かそう**
1日の目標は、18～64歳 **8000歩**
65歳以上 **6000歩**
 - 5 禁煙しよう**
- 毎食たんぱく質を食べよう**
(肉・魚・卵・豆、大豆製品・乳製品等)
- 元気な高齢期に向けて **プラス1**



家族・ご近所・友達へ
どんどん広めていきましょう



概要版

あみ健康づくりプラン21 (第4次)

健康 あみ 5つのあいことば
わたしが家族がみんなが取り組む健康づくり



この計画は、**「いきいき元気な健康長寿の町」**を目標に、町民がいつまでも元気で生きがいをもちながら暮らすことができるよう、健康づくりに関する方向性を示した行動計画です。



元気な高齢期に向けて **プラス1**
毎食たんぱく質を食べよう
(肉・魚・卵・豆、大豆製品・乳製品)

令和6年3月
阿見町

ライフステージ別の取り組み

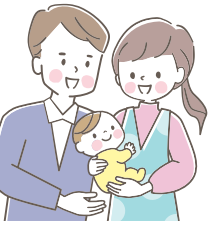
妊産婦期・授乳期

- 妊婦健診、歯科検診を受け、健康管理に努めましょう。
- 妊娠・授乳期の望ましい食生活に取り組みましょう。
- 胎児・子どもへの影響を考えて、禁煙・禁酒しましょう。
- 悩みや不安はひとりで抱え込まずに相談しましょう。



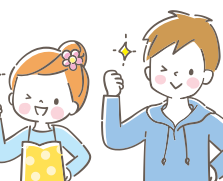
乳幼児期(0～5歳)

- 早寝・早起き、朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 栄養バランスのとれた食事を摂り、薄味の習慣を身につけましょう。
- 虫歯予防のため、定期的に歯科検診、フッ素塗布を受けましょう。
- 乳幼児健診・予防接種を受けて、健康管理をしましょう。



学童期(6～12歳)～青年期(13～19歳)

- 早寝・早起き、朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 家族と楽しく食卓を囲みましょう。
- 望ましい食習慣を身につけ、毎食野菜を積極的に摂りましょう。
- 食に関する体験や地域の食文化を学びましょう。
- 虫歯予防のため、定期的に歯科検診を受けましょう。
- 運動や外遊びを通して、元気に楽しく身体を動かす習慣をつけましょう。
- たばこやアルコールの害について正しい知識を学びましょう。



「こころの体温計」であなたのこころの状態をチェックしてみましょう!

町では広く町民の皆さんに「こころの健康」に関心を持っていただき、メンタルヘルスに関する問題の早期発見・早期治療を推進するため、「こころの体温計」のサービスを提供しています。
「こころの体温計」で自分のこころの状態をチェックして、深刻な状態になる前に早めの対処を心がけましょう。

「こころの体温計」とは

パソコンや携帯電話を利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。健康状態・人間関係・住環境などに関するいくつかの質問に回答していただくと、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫など複数のキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。



利用方法

パソコン、スマートフォン・携帯電話等から下記の方法でご利用いただけます。

▼パソコンで利用する場合: ホームページからご利用ください。

<https://fishbowlindex.jp/ami/>

▼スマートフォン・携帯電話等で利用する場合: 右記二次元コードからご利用ください。

