

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

1 毎身体重をはかろう



2 減塩しよう



3 毎食両手いっぱい野菜を食べよう



4 今より10分でも多く体を動かそう



5 禁煙しよう



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
生きがいを持って暮らすことが
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

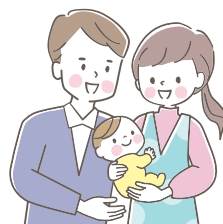
妊産婦期・授乳期

- 妊婦健診、歯科検診を受け、健康管理に努めましょう。
- 妊娠期・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。



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。

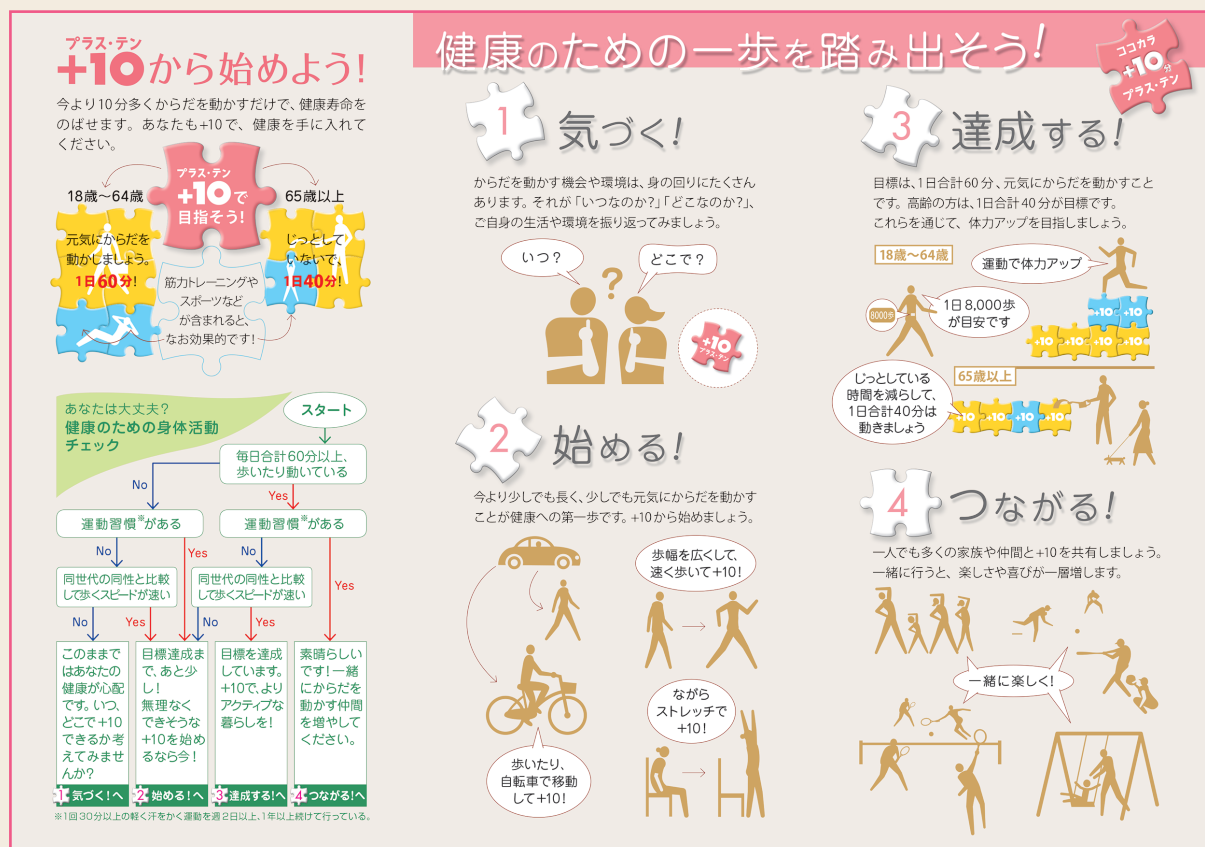


高齢期(65歳以上)

- 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。
- 生きがいを持ち、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



*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

計画の体系

基本理念

さわやか阿見 健康長寿のまちづくり

取り組み



基本方針1 健康意識を高める

- (1) 健康意識の向上と地域の
支えあいによる健康づくり
- (2) 健康管理の充実
- (3) 地域医療との連携



基本方針2 健康的な生活習慣を実践する

- (1) 身体活動・運動
- (2) 休養とこころの健康
- (3) 歯・口腔の健康
- (4) 喫煙・飲酒

基本方針3 生涯にわたる食育を 実践する

- (1) 食育を通じた健康づくり
- (2) 家庭における食育の推進
- (3) 地域全体での食育の推進

目指す姿

**すべての町民がいつまでも元気で
生きがいをもって暮らすことができるまち**

基本方針1 健康意識を高める

「わたしが、家族が、地域が取り組む健康づくり」をスローガンに、町民がお互いに健康づくりについて声をかけ合い、町全体で健康づくりの意識を高める取り組みを推進します。

町の取り組み

- (1) 健康意識の向上をはかるため、地域、学校、健診会場など様々な場面で健康教育を実施します。
- (2) 健康管理を充実させるため、健康診査の充実をはかり、生活習慣病予防と重症化予防を推進します。
- (3) 地域医療との連携により、医療体制を整備します。

一人一人の取り組み

- 自分の健康に関心を持ち、健康を維持増進するための知識を持ちましょう。
- 5つのあいことばを知って、実行しましょう。得た知識を家族、友人などに広めましょう。
- 年に1回は健康診断を受診し、健康管理をしましょう。
- かかりつけ医師、薬局を持ちましょう。



令和12年度(計画期間)までに目指す目標値

項目	現状値	目標値 (令和12年度)
「5つのあいことば」を知っている人の割合	11.7%	30.0%
1日の望ましい塩分量を知っている人の割合	24.9%	40.0%
麻疹風疹(第Ⅱ期)接種率	95.3%	95.0% (国の目標値)
大腸がん検診受診率	13.9%	15.0%
特定健診受診率	32.6%	40.0%
高齢者の低栄養(BMI20以下)の割合	18.1%	増加を抑制
かかりつけ医がいる人の割合	54.0%	60.0%
かかりつけ薬局がある人の割合	47.1%	53.0%
休日当番医制を知っている人の割合	70.6%	80.0%



「みんなが取り組む健康づくり」動画を
ぜひご覧ください ▶▶▶



基本方針2 健康的な生活習慣を実践する

生活習慣を改善して、危険因子を減少させることで、生活習慣病の発症そのものを予防するため、前計画から進めてきた「発症予防」を重視した健康づくりに取り組みます。

また、生活習慣病の罹患者の増加を受け、疾患の発症予防に加え、「重症化予防」にも重点を置き、健康づくりに関する取り組みを進めていきます。

町の取り組み

- (1) 運動による健康づくりを推進します。
- (2) 休養とこころの健康に関する正しい知識の普及啓発を行い、相談の場の充実をはかります。
- (3) 歯・口腔の健康のため、虫歯・歯周病予防対策を推進します。
- (4) 喫煙・飲酒対策に取り組みます。

一人一人の取り組み

- 健康維持・健康長寿のため意識的に身体を動かしましょう。
- 十分な睡眠・休養をとり、こころの健康を保ちましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、虫歯・歯周病を予防しましょう。
- 喫煙について正しい知識を持ち、禁煙に努め、受動喫煙を防止しましょう。
- 飲酒は適量を守り、休肝日をつくりましょう。



● 令和12年度(計画期間)までに目指す目標値

項目	現状値	目標値 (令和12年度)
意識的に体を動かすようにしている人の割合	68.5%	75.0%
睡眠・休養がとれている人の割合	65.7%	70.0%
かかりつけ歯科医がいる人の割合	72.1%	80.0%
成人の喫煙者の割合	男性 23.5%	20.0%
	女性 4.4%	4.0%

禁煙しましょう



喫煙

加熱式、電子タバコにも有害な発がん物質が含まれています。

ニコチンの薬理作用

心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮など血管を痛めてしまいます。



心疾患や脳血管疾患、腎臓疾患のリスクが高まります。

煙の影響

咳や痰の症状、気道や肺胞の障害を引き起こしやすくなります。



肺気腫、気管支炎、慢性的な気道の閉塞、肺炎の原因になるリスクが高まります。

たばこに含まれる発がん物質

たばこのタールに数十種類の発がん物質が含まれています。



肺がんをはじめ、がん発症のリスクが高まります。

基本方針3 生涯にわたる食育を実践する

子どものころから食べる楽しさや大切さを知り、食への関心・興味を深めることで、食に関する知識の普及啓発や意識の向上をはかり、健全な食習慣を実践できるよう支援します。

町の取り組み

- (1)食育を通じた健康づくりを推進します。
- (2)家庭における食育の推進を推進します。
- (3)地域全体での食育の推進を推進します。

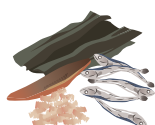
一人一人の取り組み

- 子どもや若い世代からの生活習慣病予防、生涯を通じた望ましい食習慣を実践しましょう。
- 毎食野菜を摂りましょう。
- 減塩のための取り組みを実践しましょう。
- 毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。
- 地域の食材を食卓に取り入れましょう。
- 食品ロス削減に取り組んでみましょう。

減塩の工夫 始めよう！

調理でのひと工夫

だしを効かせる
しっかりだしを取ると、薄味でもおいしく食べることができます。



薬味や香辛料の風味を活かす
味にアクセントが付き、薄味を感じなくなります。



酸味を効かせる
レモンや酢などの酸味には塩分は含みません！



一皿だけ塩分を効かせてあとの料理は薄味に
全体の塩分量が減ります。

食事でのひと工夫

調味料はかけるよりつける

料理にかける調味料はかけるより小皿にわけてつける方が少ない量ですみます。

つけものやふりかけの塩分量に注意！

つけものの代わりに酢の物や、ごま和えにすると塩分量をおさえられます。

麺類の汁は残す
スープを半分残すことで2〜3gの減塩になります。



みそ汁は具だくさんに
汁の分量が減るので、減塩できます。



令和12年度(計画期間)までに目指す目標値

項目	現状値	目標値 (令和12年度)
毎日野菜を食べている人の割合	77.6%	85.0%
減塩のための取り組みを実践している割合	64.6%	75.0%
朝食を食べている大人の割合	77.2%	85.0%
阿見特産物を使用した商品の販売に取り組んだ店舗数	47店舗	50店舗

食卓に「主食」・「主菜」・「副菜」を！

バランスのよい食事にするコツは、毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、さらに1日1回、牛乳・乳製品と果物を食べることです。

主菜：魚、肉、卵、大豆(製品)料理

○体の血や筋肉を作る材料になるたんぱく質が多く含まれます。



副菜：野菜、いも類、きのこ類、海藻類

○体の調子を整える食物繊維やミネラル、ビタミンなどが多く含まれます。

主食：ごはん、パン、麺類

○体温を保つ、動く、考えるためのエネルギーになる炭水化物が多く含まれます。



+1日1回



牛乳・乳製品 ○ミネラル(特にカルシウム)のほか、たんぱく質やビタミンも含まれます。

果物 ○ビタミンCやミネラル(特にカリウム)、食物繊維を含みます。



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 **7.5 g** 女性 **6.5 g**



3

毎食両手いっぱい野菜を食べよう

1日の目標量は、生で **350 g**

(緑黄色野菜 **120 g** 淡色野菜 **230 g**)



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



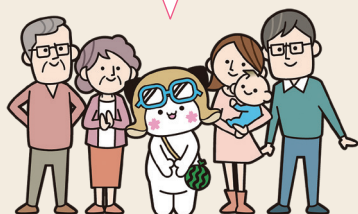
毎食たんぱく質を食べよう

(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



問合せ先

阿見町 保健福祉部 健康づくり課

電話:029-888-2940