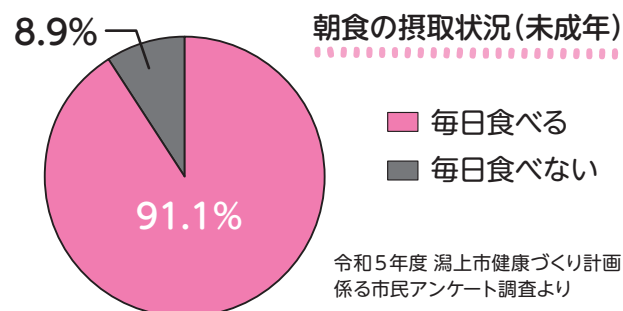


ライフステージ別の取り組み例

次世代期(0～19歳) 子どもの頃から良い生活習慣を身につけよう

やってみよう

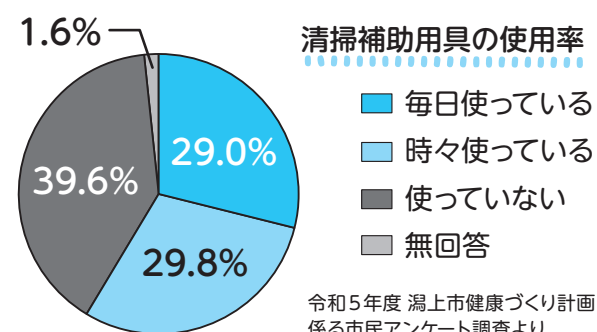
- ✓ 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけよう
- ✓ スマートフォンなどの利用時間を減らし、こまめに体を動かそう
- ✓ 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけよう



青壮年期(20～64歳) 生活習慣病などの発症予防と重症化予防を心がけよう

やってみよう

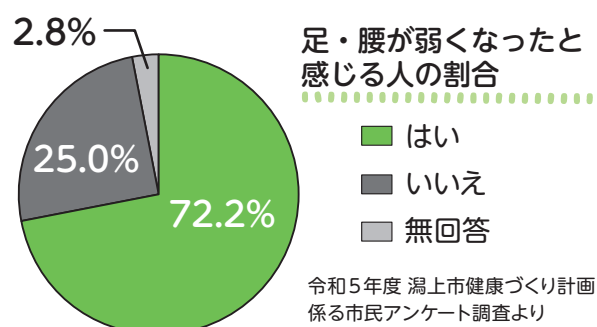
- ✓ 健康診査やがん検診を受診しよう
- ✓ 清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、ていねいに歯をみがこう
- ✓ 週に2回は飲酒しない日をつくろう



高齢期(65歳以上) フレイル（虚弱）予防を心がけよう

やってみよう

- ✓ 適正体重を維持してフレイル（虚弱）や低栄養を予防しよう
- ✓ 人とのつながりを大切に、仲間と楽しく運動しよう
- ✓ お口の体操を含む口腔ケアを行い、オーラルフレイル（口腔機能の低下）を予防しよう



お問合せ

湯上市健康長寿課
TEL 018-853-5315

湯上市健康づくり計画 概要版 健康かたがみ21

第3期

「健康かたがみ21(第3期)」は、市民がいつまでも健やかで心豊かに暮らすことができるよう、健康寿命の延伸を目的とした健康づくり推進計画です。

市民一人ひとりが健康づくりへの意識を高め、健康づくりの取組が継続して実践できるよう、市民・地域・行政が一体となって健康づくりの輪を広げていきましょう。



基本理念

健やかに暮らす、健康福祉都市

基本目標

自分らしく笑顔で健やかに暮らせる社会の実現

分野別・ライフステージ別の目標

次世代期(0～19歳)
子どもの頃から良い生活習慣を身につけよう

青壮年期(20～64歳)
生活習慣病などの発症予防と重症化予防を心がけよう

高齢期(65歳以上)
フレイル（虚弱）予防を心がけよう

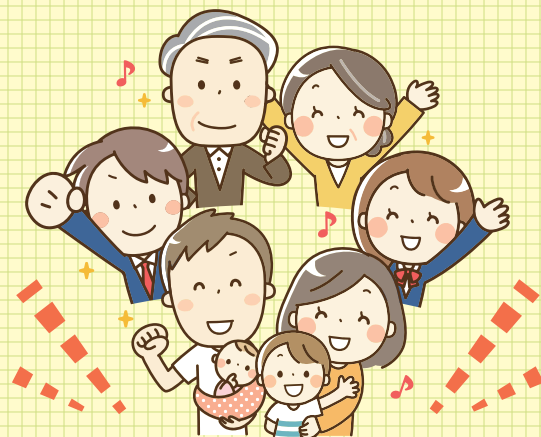
- 1. 食 事** バランスのとれた食事で、心身ともに健康なからだをつくろう
- 2. 生活習慣病予防** 自分の健康状態を知るために、健康診査やがん検診を受診しよう
- 3. 身体活動・運動** 生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を続けよう
- 4. 歯の健康** 自分に合った口腔ケアを身につけ、生涯を通じて自分の歯で食べよう
- 5. こころの健康** 自分に合ったストレス対処法を見つけ、自分らしい生活を送ろう
- 6. たばこ** たばこの健康被害を理解し、たばこの害から身を守ろう
- 7. お 酒** 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、適度な飲酒を心がけよう

みんなで
取り組む

全世代共通の 健康づくり

7つの分野別の取組の一例を紹介します。

普段の生活習慣を見直し、できることから健康づくりに取り組みましょう。



1. 食 事

バランスのとれた食事で、
心身ともに健康なからだをつくろう

主食・主菜・副菜の組み合わせを心がけよう！

主食・主菜・副菜を組み合わせることが、栄養バランスの良い食事につながります。



主食 ごはん・パン・めん類など

主菜 肉・魚・大豆製品・卵など

副菜 野菜・きのこ・海藻など

POINT 1日3食、規則正しい食生活を心がけましょう。

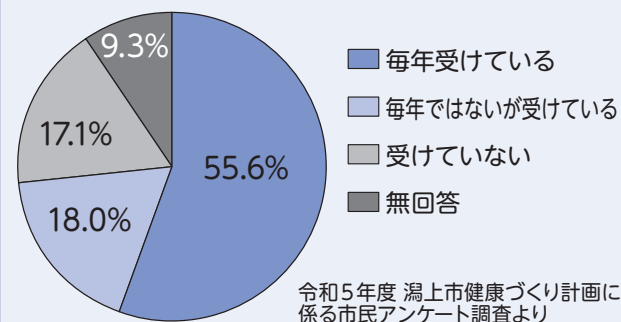
2. 生活習慣病予防

自分の健康状態を知るために、
健康診査やがん検診を受診しよう

年1回、健康診査を受けよう！

健康診査を受け、自分の健康状態を知るとともに生活習慣を見直しましょう。

市や職場における健康診査（職員健診・30歳代の基本健診・特定健診・後期高齢者健診・人間ドックなど）の受診率



POINT 家族や職場、友人みんなで健康診査・がん検診を受けましょう。

3. 身体活動・運動

生活の中でこまめに体を動かし、
自分に合った運動を続けよう

今よりも10分多く体を動かそう！

日常生活の中に運動を取り入れ、できることから始めましょう。

たとえば…



POINT 毎日のスキマ時間で少しずつ運動を取り入れてみましょう。

4. 歯の健康

自分に合った口腔ケアを身につけ、
生涯を通じて自分の歯で食べよう

清掃補助用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を活用し、適切な口腔ケアをしよう！

お口の健康維持のため、セルフケアと専門家によるプロフェッショナルケアを行いましょう。

歯みがきのポイント

①歯ブラシのサイズは、上前歯2本分の長さを目安に選びましょう。

②歯みがき粉を使用して歯をみがいた後は、1～2回すすぎましょう。

③デンタルフロスや歯間ブラシを使用しましょう。



POINT セルフケアを行いながら、年1回は歯科健診を受けましょう。

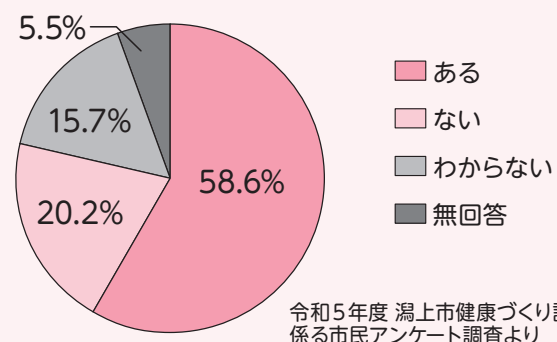
5. こころの健康

自分に合ったストレス対処法を
みつけ、自分らしい生活を送ろう

自分に合ったストレス対処法をみつけよう！

自分なりのストレス対処法をみつけ、ストレスをためこまないよう取り組みましょう。

精神的ストレス（不満、悩み、苦勞、イライラなど）があったときの、対処方法の有無



POINT 悩みや不安は一人で抱え込まないようにしましょう。

6. たばこ

たばこの健康被害を理解し、
たばこの害から身を守ろう

喫煙や受動喫煙が与える影響について知ろう！

たばこの健康被害を理解し、禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう。

たばこは…



POINT 受動喫煙防止にも取り組みましょう。子どもや妊婦、喫煙しない人には、たばこの煙を吸わせない環境作りをしましょう。

7. お 酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を
知り、適度な飲酒を心がけよう

適正な飲酒量を知り、自分の適正飲酒量を守ろう！

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を理解し、自分に合った飲酒量を守りましょう。

1日の適切な飲酒量の目安

節度ある適度な飲酒量の目安は、純アルコール量で**20g**です。

※女性、高齢者、アルコール代謝能力の低い方は、より少ない飲酒量とすることが必要です。

ビール …… 500ml (中瓶1本)

日本酒 …… 180ml (1合)

ウイスキー …… 60ml (ダブル1杯)

ワイン …… 120ml (グラス1.5杯)

焼酎(25度) …… 90ml (0.5合)



POINT 20歳未満と妊娠中や授乳中の人は飲酒はやめましょう。

※飲酒習慣のない方に飲酒を推奨するものではありません。