

健康づくり取り組みのヒント

毎日体重をはかろう

OBMI（体格指数）を計算してみよう

例) 身長 165cm、体重 60kg の人の場合 $60\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 22.0$

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

やせ	標準	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

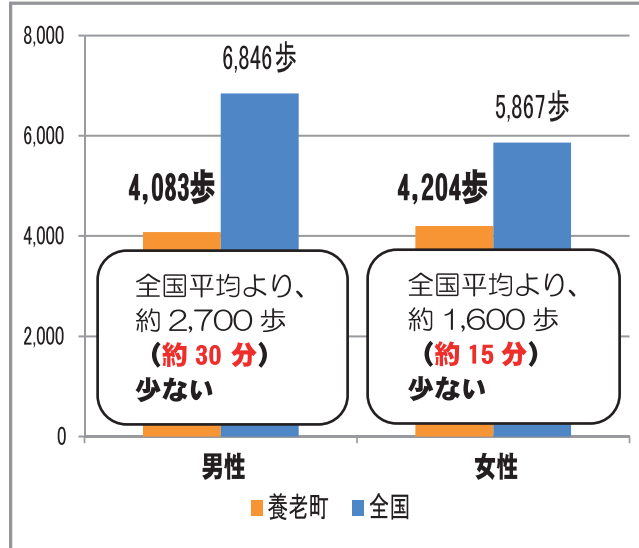
○適正体重を計算してみよう

例) 身長 165cm、体重 60kg の人の場合 $1.65\text{m} \times 1.65\text{m} \times 22 = 59.9\text{kg}$

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{自分の適正体重(kg)}$$

歩こうまずはあと 10分

【1日の平均歩数(平成29年)】



1,000歩は、歩く時間で約10分

3つのお皿をそろえて食べよう

1、2、3でバランスごはん



1、**主食**(ごはん・パン・めん)・2、**主菜**(魚・肉・卵・大豆製品の料理)・3、**副菜**(野菜の料理)をそろえて食べよう。

健康づくりの主体は地域です！

地域のみみなで力を合わせて、「受診率アップ」、「体重をはかる」、「あと10分歩く」、「3つのお皿をそろえる」を取り組みましょう。

健康ようろう21 (第3次)

概要版

健康増進計画・食育推進計画・母子保健計画
2019年度～2023年度

地域でつくる健康なまち 養老
～未来のあなたと大切な人のために～

計画の概要

- 基本理念 健康でいきいきとくらする明るいまち
- 基本方針
 - ・すべての町民が健康に暮らすためのまちづくりの推進
 - ・生涯を通じた健康づくりの推進
 - ・生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進
 - ・次世代の健康づくりの推進

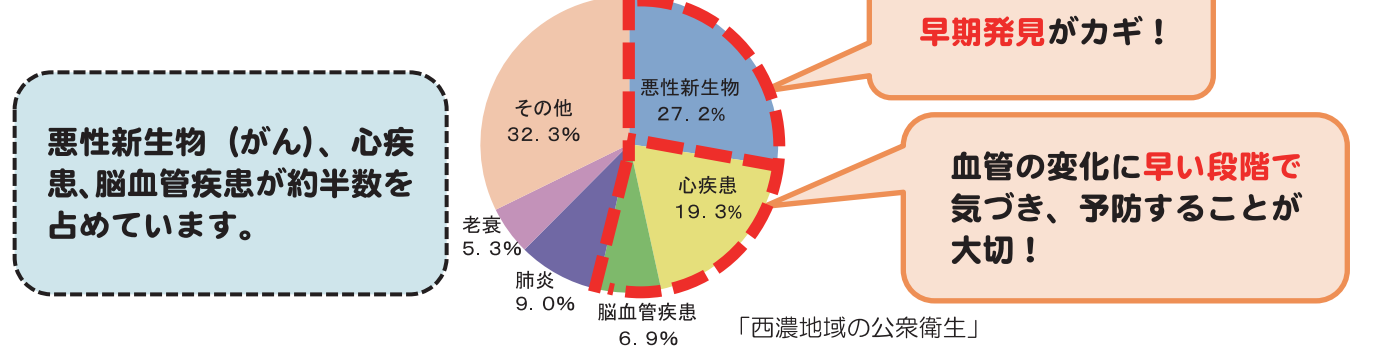
めざせ受診率 特定健診 **60%以上!** がん検診 **50%以上!**

年に一度は受けよう!! 特定健診・がん検診

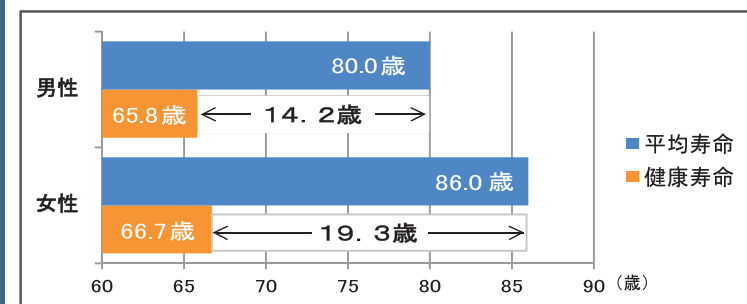
※町で受けることができるおもな健診・がん検診
 30歳代健診・特定健診(40歳～74歳)・すこやか健診(75歳以上)
 胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・乳がん検診・子宮がん検診

早めの健診が命を守ります!

【養老町の死因別割合(平成29年)】



【養老町の平均寿命と健康寿命(平成27年)】



養老町では、何らかの健康問題で、健康に暮らせない期間が、**10年以上!**

※健康寿命とは?
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

「国保データベース」

ライフステージごとの重点目標と健康づくりのおもな取り組み

乳幼児期（0歳～就学前の親子）生活リズムを整える

<栄養・食生活>

早寝・早起きをし、朝食を食べよう
おなかがすく生活リズムを持とう

- 早寝・早起きをしましょう。
- 家族で楽しく食事をとりましょう。
- おなかがすく生活リズムを作りましょう。

<歯と口腔の健康>

健康な歯を育てよう

- 食べた後は歯をみがきましょう。
- 仕上げみがきをしましょう。
- 甘いものは控えましょう。



<身体活動・運動>

親子で身体を使った遊びをたくさんしよう

- 親子で外遊びをたくさんしましょう。
- 遊びを通じて体を動かす楽しさを学びましょう。

<休養・こころの健康>

早寝・早起きを習慣づけよう

- 朝は決まった時間に起こしましょう。
- 寝る時間を決めましょう。

<喫煙>

子どもの受動喫煙を防ごう

- 乳幼児や妊産婦のいる家庭では禁煙に努めましょう。
- 妊娠をきっかけに禁煙しましょう。
- 妊産婦や子どもの近くでたばこを吸わないようにしましょう。

学童・思春期（小学生～19歳）正しい生活習慣を身につける（すっきり目覚めと朝ごはん）

<栄養・食生活>

早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけよう
バランスのよい食事がわかり、実践できるようになろう

- 生活リズムを整えましょう。
- 1日3食必ず食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 親子で食事作りを楽しみましょう。



<身体活動・運動>

楽しく運動習慣をつけよう

- 学校への登下校はできるだけ徒歩にしましょう。
- 学校の休憩時間や放課後に友だちと体を動かして遊びましょう。
- 保護者や友だちと運動イベントに参加しましょう。

<飲酒>

アルコールが体に及ぼす影響をしっかりと知ろう

- 飲酒について正しい知識を知りましょう。

<喫煙>

たばこが体に及ぼす影響をしっかりと知ろう

- 喫煙や受動喫煙が体に及ぼす影響を知りましょう。

<歯と口腔の健康>

正しい歯みがき方法を身につけよう

- 食後の歯みがき習慣をつけましょう。
- 小学3年生までは仕上げみがきをしましょう。

<休養・こころの健康>

朝、気持ちよく起きられるようにしましょう
家族や友だちなど、何でも話せる人を持とう

- 就寝時刻、起床時刻を決めましょう。
- テレビ、パソコン、携帯電話などは、寝る前の利用を控えましょう。
- 困ったり、悩んだりした時は、一人で悩まず、家族、友だち、先生などに相談しましょう。

青壮年期（20歳～64歳）生活習慣を見直し、体を動かし、バランスのとれた食生活を心がける

<栄養・食生活>

1日3食、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとろう
適正体重を知り、維持しよう

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
- 自分にあった食事量を知り、食べ過ぎないようにしましょう。
- 体重測定を習慣化しましょう。

<休養・こころの健康>

睡眠・休養をしっかりと確保しよう
こころの不調は早めに相談しよう

- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 悩み事などは早めに家族や友人等に相談しましょう。

<歯と口腔の健康>

定期的に歯科健診を受け、歯と口腔の健康を保とう

- 歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）等の使い方を知り、使用しましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は、定期健診を受けましょう。

<生活習慣病等>

年に一度は受けよう健（検）診

- 健（検）診の必要性や受診方法を知りましょう。
- 年に一度は健（検）診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

<身体活動・運動>

今よりもあと1,000歩多く歩こう
意識して身体を動かそう

- まずは10分（＝1,000歩）多く歩いてみましょう。
- 自分にあった運動を見つけて継続しましょう。
- 家事や買い物など、日常生活の中で身体を動かすことを意識しましょう。

<飲酒>

お酒の適正な飲み方を知ろう

- お酒の適正量を理解し、過度な飲酒はやめましょう。
- 週2日休肝日をつくりましょう。

1日のお酒の適正量
・ビール：中びん1本（500ml）
・清酒・焼酎：1合（180ml）
・ウイスキー・ブランデー：ダブル60ml

<喫煙>

受動喫煙を防ごう

- 喫煙者は、禁煙にチャレンジしましょう。
- 受動喫煙について理解し、積極的に受動喫煙の防止に取り組みましょう。



高齢期（65歳以上）豊かな経験を生かし、地域との交流を保ちながら自立した生活を長く続ける

<栄養・食生活>

1日3回、いろいろな食品を食べよう

- 1日3食、規則正しく食べましょう。
- 量より質を大切に食事を取りましょう。
- 家族や地域の仲間など身近な人とともに食事を楽しみましょう。

<休養・こころの健康>

人との交流を持ち、人やまちとつながろう

- いきいきサロンを活用しましょう。
- 相談できる人を持ちましょう。
- 家族や友人と楽しい時間を作りましょう。

<身体活動・運動>

日常生活の中で意識的に身体を動かそう

- 自分の体力に応じてラジオ体操、テレビ体操を行いましょう。
- 転倒、骨折しないように気をつけましょう。

<歯と口腔の健康>

自分の歯でおいしく食べよう

- 正しい歯みがきを身につけましょう。
- 定期的に歯科健診を受診しましょう。

