

計画の概要

計画の重点目標

「自分の健康は自分で守り創ります！」

- 自分の健康のために 1歩でも多く歩きます！ (身体活動・運動)
- 自分のからだ 健康のため 食生活を大切にします！ (栄養・食生活)
- 心もからだも生き生きと 毎日笑顔で暮らします！ (休養・心の健康)

栄養・食生活

自分のからだと食生活を意識し、楽しく食事をしましょう



身体活動・運動

気軽に楽しく仲間をつくって、体を動かしましょう



休養・心の健康

ストレス解消法を見つけ、毎日楽しく過ごしましょう



主要6分野

歯の健康

生涯を通じて自分の歯で食事をし、生活習慣病を予防しましょう



たばこ・アルコール

たばこの身体への影響を理解し、禁煙に努めましょう 適量飲酒で健康長寿、過度の飲酒は避けましょう



健康管理及び早期発見・早期治療

健康は自分で創るもの、健康診断を受け、病気の早期発見・早期治療に心がけ、日ごろの生活習慣を見直し健康管理に努めましょう

健康づくりに関する情報

- ▶ 関市保健センター TEL 0575-24-0111
- ▶ 洞戸保健センター・板取保健センター TEL 0581-58-2204
- ▶ 武芸川保健センター TEL 0575-46-2899
- ▶ 武儀保健センター・上之保保健センター TEL 0575-40-0020 (がん検診、歯科健診、乳幼児健診、健康相談、栄養相談、心の健康相談など)
- ▶ 高齢福祉課 TEL 0575-23-7734 (高齢者の健康支援など)
- ▶ 生涯学習課 TEL 0575-23-7777 (講座・イベント情報、出前講座情報など)
- ▶ スポーツ振興課 TEL 0575-23-7766 (スポーツ教室、イベント情報など)
- ▶ 関市ホームページ <http://www.city.seki.gifu.jp/> (健康情報、生涯学習情報など)

発行：関市
 編集：民生福祉部市民健康課
 岐阜県関市日ノ出町1丁目3番地3 TEL 0575-24-0111 FAX 0575-23-6757



ニコニコ 生き生きプラン

健康せき21計画 となりも声かけ みんなで健康

健康チェックシート

自分の生活習慣をふり返って チェックしてみましょう

チェック項目 該当するものに✓をつけましょう。

- 野菜やきのこ、海藻類を毎食食べている
- 毎日、朝、昼、晩と3食きちんと食べている
- 食事は、うす味に心がけている
- 意識的に歩いたり運動するよう心がけている
- 自分に合ったストレス解消法がある
- よく眠れる
- たばこは吸わない(やめた)
- 適量飲酒(日本酒換算1合未満)に心がけている
- 定期的に歯科健診を受けている
- 年に1度は、健康診断、がん検診を受けている
- かかりつけ医・歯科医・薬局がある

チェックが多いほど、健康な毎日が送れています。チェックの少なかった人は、自身の生活習慣を見直してみましょう。今の健康を過信することなく、今後も自分の生活習慣を見直しながらニコニコ生き生きとした毎日を送りましょう。



健康づくり できる事からはじめよう！

ライフステージ別の健康づくりのアドバイスです。
日ごろから自分自身の健康に目を向け、できる事から実践していきましょう。

健康へのメッセージ

乳幼児期 (妊娠・出産期) 0～5歳

子どもが心身ともに健やかに成長するために大切な時期。

「親子でともに正しい生活習慣を身につけましょう！」

- 健康的な食生活習慣をつくりましょう
- 自由に、安全に、のびのびと遊べるようにしましょう
- 早寝早起きを身につけ、規則正しい生活を送れるように
- たばこ・お酒は、子どもにとって悪影響大！
特に妊娠中、授乳期間中は、禁煙・禁酒が必要です
- 歯や歯みがき習慣の基礎づくりをしましょう

青年期 16～19歳

子どもから大人へと成長していく大切な時期。
「健康について正しい知識を身につけ、自分を大切にしましょう！」

- 早く起きて、朝食をきちんと食べましょう
- 好きなスポーツを見つけて、チャレンジしましょう
- ひとりで悩みを抱え込まないで。お互い話し合える友達を多く持ちましょう
- たばこ・アルコールは、大人より悪影響大！
たばこ・アルコールの害を正しく理解し、絶対吸わない、飲まないように！
- 80歳で20本の歯を残せるように。正しい歯みがきで、歯周病を予防しましょう
- 規則正しい生活、よりよい生活習慣に心がけましょう

中年期 40歳～64歳

仕事や家庭での重要な役割が求められる中年期。
「自分自身の身体の健康管理に心がけましょう！」

- うす味に努め、食べ過ぎないようにしましょう
- 積極的に体を動かすように心がけましょう
- 自分にあったストレス解消法を見つけ、困った時悩んだ時には周りに相談しましょう
- たばこの害を正しく知り、禁煙・分煙に努めましょう
- 適量飲酒で健康長寿、過度の飲酒は避けましょう
- 80歳で20本の歯を残せるように。正しい歯みがきで、歯周病を予防しましょう
- 健康診断・がん検診を積極的に受けましょう

学齢期 6～15歳

生涯にわたる生活習慣の基礎づくりに大切な時期。
「食生活や生活リズムを整え、正しい生活習慣を身につけましょう！」

- 学校給食を食事バランスや組み合わせ、うす味のお手本にしましょう
- 好きなスポーツを見つけて、チャレンジしましょう
- ひとりで悩みを抱えこまないで。お互い話し合える友達を多く持ちましょう
- たばこ・アルコールは、大人より悪影響大！
たばこ・アルコールの害を正しく理解し、絶対吸わない、飲まないように！
- 食べ物をよくかんで食べ、歯みがきに心がけましょう

盛年期 20～39歳

中年期以降の健康に大きな影響を及ぼす時期。
「自分だけは大丈夫！」という過信は禁物。積極的に健康診断を受けましょう！

- 肥満予防には、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう
- 積極的に体を動かすように心がけましょう
- 自分にあったストレス解消法を見つけましょう
- たばこの害を正しく知り、禁煙・分煙に努めましょう
- 適量飲酒で健康長寿、過度の飲酒は避けましょう
- 80歳で20本の歯を残せるように。正しい歯みがきで、歯周病を予防しましょう
- 健康の過信は禁物です。定期的に健康診断を受け、生活習慣を見直しましょう

高年期 65歳以上

外出や人との交流が少なくなりがちな時期。
「趣味や生きがいをもって、楽しく毎日を過ごしましょう！」

- よくかんで、おいしく楽しく食事をしましょう
- 多くの人とふれあいながら、楽しく身体を動かしましょう
- 多くの人との交流を楽しみましょう
- たばこの害を正しく知り、禁煙・分煙に努めましょう
- 適量飲酒で健康長寿、過度の飲酒は避けましょう
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持ち、気軽に相談しましょう

メタボリック 症候群の 診断基準

ウエストサイズ (へそまわり) が

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

または BMI 値25以上

BMI 値 = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))



血中脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上
かつ/または
HDL コレステロール値が
40mg/dl 未満

血圧

収縮期 (最高) 血圧が
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期 (最低) 血圧が
85mmHg 以上

血糖値

空腹時血糖値が
110mg/dl 以上

上記3項目の内
2項目以上が該当

メタボリック 症候群と診断

