

第2次 みどり市健康プラン21

概要版



みんなで健康づくりをすすめましょう

「第2次みどり市健康プラン21」はみどり市に住む一人ひとりが、健やかに心豊かで活力のある生活を営むための道しるべとなるものです。

市民とみどり市が一緒になって「生涯をいきいき暮らす健康づくり」を話し合い、目指す姿を描き、その実現に向かって市民自身や関係機関、関係団体が力を合わせて取り組み、効果的な健康づくりにつながっていくことを目指します。

令和2年3月
みどり市

計画の位置づけ：あなたが主役の健康づくり

一生涯の健康づくりが基本です

「第2次みどり市健康プラン21」を策定するにあたり、健康づくりを人間の一生涯ととらえ、乳幼児期（0歳～5歳）、学齢期（6歳～15歳）、青年期（16歳～39歳）、壮年期（40歳～64歳）、熟年期（65歳以上）に分類しました。

内容は身体、精神、社会の各側面を①栄養・食生活②身体活動・運動③休養・こころの健康づくり④喫煙⑤飲酒⑥歯の健康⑦保健と医療、に分類しました。

そして、各年代に適した項目を選びみんなの目標としてまとめました。

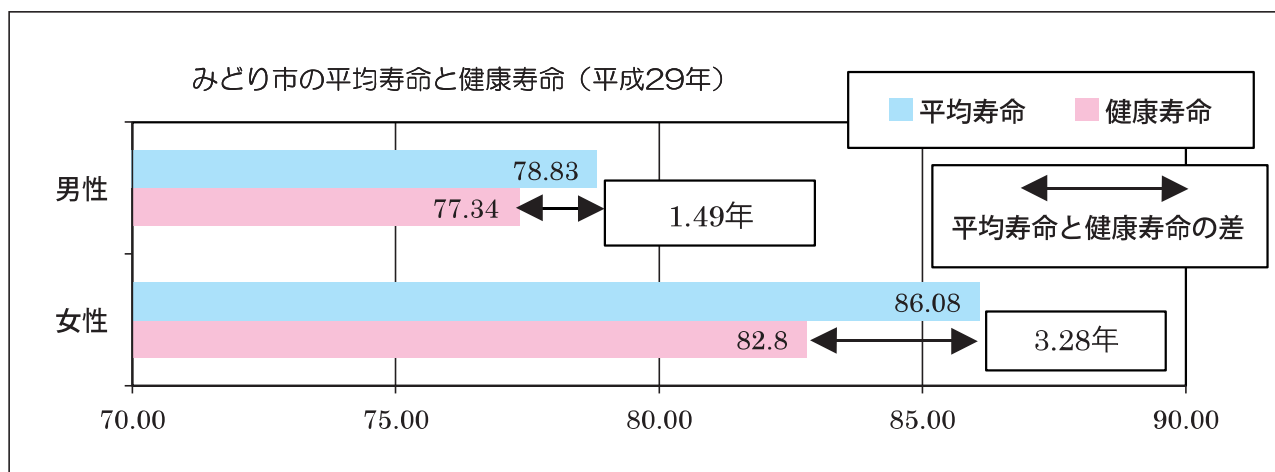
できることから始めましょう

みどり市健康プラン21（中間評価）の取組状況を評価し、今後の方向性を見直し令和元年度に第2次みどり市健康プラン21を策定しました。目標年度である令和11年度に向けて健康づくりを効果的に推進し、健康寿命の延伸を図り市民が健康で明るく暮らせるまちづくりを目指します。

そのために、できることから健康づくりを始めましょう。

健康寿命の延伸を目指して

（平均寿命と健康寿命の差は 男性 1.49年 女性 3.28年です。）



「第7回みどり市健康福祉まつり」における健康標語受賞者一覧 (第2次みどり市健康プラン21掲載)

(敬称略)

No.	氏名	学校名	学年	作品	
1	太古前 咲	大間々北小	2	検診で早く断ちきれ 未来の不安	最優秀賞
2	高橋 葉月	笠懸小	6	話そうよ 会話ではじまる こころの健康	優秀賞
3	小平 哲	笠懸北小	5	もうダメだ ちょうしにのると すぐ虫歯	優秀賞
4	田村 夢	笠懸北小	5	体そうで 体のために ほねちょきん	優秀賞
5	岩崎 拓未	大間々北小	6	お母さん 健康診断行ってきて ずっと一緒にいたいから。	優秀賞
6	今泉 翔	大間々南小	3	テクテクテク 家族で歩けば 元気100ばい	優秀賞
7	小澤 結依	大間々南小	2	だいにしよう たった1つの じぶんのからだ	優秀賞
8	藤井 美羽	大間々南小	1	そのけむり あなただけでは おわらない	優秀賞
9	小林 航大	大間々東小	5	朝ごはん しっかり食べて 行ってきます	優秀賞
10	須永 橙	福岡中央小	4	少しでいい 続けてみよう 運動しゅうかん	優秀賞
11	荒川 拓海	笠懸南中	3	つかれたな そう感じたら ひとやすみ	優秀賞
12	今泉 空	笠懸南中	1	スマホより 家族で外出て歩こうよ	優秀賞
13	田辺 純梨	笠懸南中	1	健康は生命をつなぐ宝物 命の大切さ 気付いてください	優秀賞
14	齋藤 奈那	大間々東中	1	歯や口は あなたしだいで 健康に	優秀賞
15	重田 好一	笠懸町	73歳	健診と適度な運動 明るい笑顔 健康づくりは家庭から	優秀賞

※応募総数 889 作品

乳幼児期（0歳～5歳）

家族みんなで規則正しい生活を

楽しい食卓は心の成長にもつながります。



よく噛んで口の発育を促すことは健康に生きる力になります。

メディアの長時間利用は発育・発達に影響を与えます。家庭内でルールをしっかりとつくりましょう。



成長に合った食材の種類・大きさ・固さを工夫し、バランスのよい食事を心がけましょう。

早寝・早起きは脳の発達を促し、体内時計を整えます。



遊びは良眠や体力作りに効果的です!!



楽しい子育てを

好循環とは



望ましい行動の増加

ほめる
認める
共感する



良好な親子関係

家族や相談機関等周囲の支援を得ながら、子どもの成長に合わせた育児を心がけましょう。



こころもからだも健康に

子どもの成長・発達を見守るために、健康診査を受けましょう。



乳歯の時期から歯みがき習慣を身につけましょう。

かかりつけ医（医師・歯科医師）をもちましょう。



フッ素の役割
・酸の生産を抑制
・再石灰化の促進
・歯質強化

みんなの目標

健康なこころとからだの基礎をしっかりと作りましょう

- 家族そろって早寝早起きの習慣を身につけましょう。
- 家族そろって楽しく食事をしましょう。
- 食べ物は良く噛んで好き嫌いせず食べましょう。
- 乳幼児健康診査はしっかり受けましょう。
- 歯磨き及び仕上げ磨きの習慣を身につけ、フッ化物を利用して丈夫な歯を保ちましょう。
- こころにゆとりをもって、子どもの成長に合わせた育児を心がけましょう。
- 親子、家族のふれあいを大切に、子育ての楽しみを増やしましょう。
- 育児の悩みはひとりで抱え込まず、周囲の人に相談しましょう。

学齡期（6歳～15歳）

スマホ・ゲームの問題

*子どもたちのスマホの利用が増えスマホゲームやSNSに依存して様々な問題が起こっています。
*学校では子どもたちが主体的にメディアを安全に利用ができるよう学習をしています。

身体的な問題

体力の低下
運動不足・腰痛
栄養不足・肥満

精神的な問題

寝不足・昼夜逆転
意欲低下・うつ状態
ひきこもり

学業

遅刻・欠席
居眠り・成績低下

家族・対人関係

親子関係の悪化
友人関係の悪化
友人の喪失

お金・経済

浪費・課金

家族のルールを守る

メディアの利用について、子どもの意見を聞きながら話し合い『わが家のきまり』を決めて、大人も子どももそのきまりを守ることが大切です。



ケータイ・スマホ利用 掲示用
「わが家のきまり 7か条」
私は、以下のルールを守って安全に上手にスマホを使います。

1. 1日に使う時間は 時間までにします。
2. スマホの使用は 時までにはします。
3. 食事や の時間は使いません。
4. スマホを使う場所は だけにします。
5. 「みどりのこども」を守って使います。
6. 心配なことがあったときは、すぐに親や先生に相談します。
7. ルールが守れなかったときは、 日間大人にスマホを預けます。

署名 年 月 日

氏名	氏名
氏名	氏名
氏名	氏名

*家族みんなで約束しましょう！

ネット犯罪を防ぐために

おぜのかみさま	みどりのこども
あ 写真を おくらない	あ みられて困る写真は おくりません
せ ぜったい あわない	せ どんなにさそわれても あいません
の 個人情報 のせない	の りかいています のせたらあぶないこと
か 悪口等 かきこまない	か ネットいじめ！ 卑怯なことはしません
み 有害サイト をみない	み こまるのは自分です 危ないサイトはみません
さ 出会いを さがさない	さ どこのだれかわからない人を さがしません
ま ルールを まもる	ま もちろんです 正しく使います

「おぜのかみさま」に、みどりの子どもたちは、こう答えます。
そして、スマホ・ケータイ・ゲーム機などを正しく安全に使います。
みどりの市では、現時点でスマホやゲーム機などを学校に持っていくことはできません。

みどりの市青少年問題協議会 みどりの市教育委員会 みどりの市青少年センター

リーフレット『スマホ・ケータイを安全に使うために』より一部抜粋
(みどりの市青少年問題協議会・みどりの市教育委員会・みどりの市青少年センター 作成)

※『おぜのかみさま』は子どもをネット犯罪から
守るために群馬県が作成した7つの約束です。

みんなの目標

よい生活習慣を身につけましょ

- 家族と一緒に食事を食べるようにしましょう。
- メディアは、利用方法を家族で話し合い、ルールを守って使いましょ。
- 早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活習慣を身につけましょ。
- 悩みをひとりで抱え込まず、友達や家族、先生等に相談しましょ。
- むし歯や歯周病を予防するために歯みがきの大切さを理解し、毎食後や寝る前には必ず歯みがきをしましょ。

みんなの目標

青年期（16歳～39歳）

自分のところと身体を大切にしていますか？

- 生活リズムを整え、毎朝、少量でも食べることから、朝食の習慣化を目指しましょう。
- 今までより10分、1,000歩を目安に活動量を増やし、体力を維持しましょう。
- ところの不調のサインに気づいたら、一人で抱え込まずに相談しましょう。
- 家庭や地域で未成年者や妊産婦の飲酒・喫煙を防止しましょう。
- 生活習慣病予防やがん予防の知識を身につけましょう。

壮年期（40歳～64歳）

今こそ、自分のところと身体に向き合う時です。

- 栄養成分表示を確認し、自分にあった食品を選びましょう。
- こまめに体を動かし、日常生活での活動量を増やしましょう。
- 睡眠による休息をしっかりと取りましょう。
- 喫煙が身体に与える影響やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性を理解し、禁煙を目指しましょう。
- 休肝日をつくり、適量を守って適正飲酒を心がけましょう。
- 1年に1回、健康管理のための時間を作りましょう。
- 自分が対象となる検診を知り、定期的に受診しましょう。

熟年期（65歳以上）

元気で楽しい毎日を過ごしていますか？

- バランスのとれた食事を楽しみながら食べましょう。
- 体調にあわせ、日常生活の中で活動量を増やしましょう。
- 外出の機会を増やし、楽しみや生きがいを持ち続けましょう。
- 歯と口の健康のために歯磨きと歯科健診を心がけましょう。
- 定期的に健康診断やがん検診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。
- 健診の結果に応じて適切な医療や保健指導を受けましょう。

青年期・壮年期・熟年期

生活習慣病の発症・重症化を予防して健康寿命を伸ばそう

健（検）診を受けましょう

- ・自分の健康状態を確認するためにがん検診や特定健診を受けましょう。
- ・健診結果を活用し、生活習慣の改善に努めましょう。
- ・生活習慣病の発症・重症化を予防するために保健指導や健康相談を活用しましょう。
- ・定期的に血圧・体重を測定しましょう。
- ・精密検査の対象になったら、必ず受診をしましょう。
- ・健康な生活を意識して行動しましょう。
- ・気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。
- ・日常生活を自立して過ごせる期間を増やしましょう。



喫煙

・喫煙が自分や周囲の人に及ぼす影響や健康リスクを理解し、行動しましょう。

【受動喫煙防止法がスタート】

- ・子どもや患者等に配慮して、学校や医療機関の敷地内は基本的に禁煙（2019年7月1日施行）
- ・事業所や工場、飲食店なども原則屋内禁煙（2020年4月1日施行）
- ・野外や屋外での喫煙も周囲の状況に配慮することが求められています。

保健センターでは、『卒煙希望者』の相談も受けています。



受動喫煙推進対策推進マスコット「けむいモン」

飲酒

・休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけましょう。

・飲酒による健康リスクを理解し、行動しましょう。

【健康的な飲み方】

- ・飲む前に水分をとったり、小鉢1皿分料理を食べましょう。
- ・おつまみなどを食べながら飲み、肉・魚料理と野菜料理のバランスを考えましょう。

【お酒の適量】

ビール	ウイスキー	焼酎(25度)	日本酒(1合)	ワイン(2杯弱)
500ml	ダブル1杯60ml	100ml	180ml	200ml



生活習慣病の発症・重症化を予防して健康寿命を伸ばそう

栄養・食生活

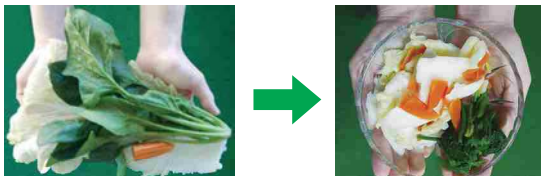
- ・ 1日3食バランスのとれた食事を楽しく摂りましょう。
- ・ 塩分(男性7.5g未満・女性6.5g未満)、糖分控えめを心がけましょう。【日本人の食事摂取基準 2020年版より】

【減塩のヒント】

- ・ 麺類を食べるときは、スープを残しましょう。
- ・ 鍋用スープや〇〇のたれ、顆粒だしなどは塩分が多いので使い過ぎに注意しましょう。
- ・ 調理済みの総菜は味付けが濃い目なので、野菜などでかさ増しをしましょう。

【野菜は1日350gを目安に食べましょう】

野菜150gも加熱するとこんなに食べやすく!!



- ・ 加齢による体の変化や病気を予防するためにも食べる楽しみを持ち続けられる工夫が大切です。

身体活動・運動

- ・ 自分の活動量を知りましょう。
- ・ 座っている時間をできるだけ短くしましょう。
- ・ 体力、体調にあった運動の機会を作りましょう。
- ・ ウォーキングなどを通じて、活力ある地域をつくりましょう。

～歩くまち みどり～

あ るくときには歩数計
る ーるを守って安全に
く るしいペースは危険信号
ま ずはストレッチでけが予防
ち ぇっくOK? 「服」と「靴」
み んなで声かけあいさつ運動
ど りんく持参で水分補給
り ずむにのってニコニコペース

【活動量を増やすヒント】

- ・ 遠くの駐車場に停めて、歩きましょう。
- ・ 短い距離は、自転車や徒歩で移動しましょう。
- ・ 階段を使いましょう。
- ・ 仕事の合間や昼休みに10分歩きましょう。
- ・ 地域活動に参加したり、外出の機会を増やしましょう。

歯と口の健康

- ・ う歯や歯周病の予防に努めましょう。
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯ぐきのセルフケアをしましょう。
- ・ かかりつけ歯科医の定期的な歯科健診を受けましょう。
- ・ よく噛んで歯と口の機能低下を防ぎましょう。



こころの健康づくり

- ・ 十分な睡眠を取りましょう。
- ・ 趣味や娯楽など、楽しみを持ちましょう。
- ・ 悩みは抱え込まずに相談しましょう。
- ・ 周囲に悩んでいる人がいたら、声をかけましょう。
- ・ 自分にあったストレス解消法を実践しましょう。
- * 2019年3月にみどり市自殺対策推進計画を作成しました。

睡眠とこころの健康

- ・ 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ・ 眠れない、その苦しみをかかえずに、
専門家に相談を。
- ・ 良い睡眠は、
生活習慣病予防につながります。
「健康づくりのための睡眠指針 2014」より抜粋