概要版

第２次岡谷市健康増進計画

～　たのしく　おいしく　健康づくり　～

平成16年に策定した「岡谷市健康増進計画」の計画期間が終了することから、これまでの取り組みの進捗状況や課題を整理し、今後一層の健康づくりを推進するため、「第２次岡谷市健康増進計画」を策定しました。

「第２次岡谷市健康増進計画」では、健康を支える重要な要素である「栄養・食生活」の分野において、「食育」の推進がより一層重要となっていることから、健康増進法に規定する健康増進計画と、食育基本法に規定する食育推進計画の両方の性格を併せもつ計画として定めています。

○ 基本理念・基本方針 ○

「ともに支えあい、健やかに暮らせるまち」をめざします

★市民が主役・市民参加の健康づくり

市民が主人公の健康づくりへの取り組みを支援していきます。

★一次予防の重視

一次予防（**生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防すること**）の視点にたった計画とします。

イラスト：WANPUG

★健康づくりを支援する体制の構築

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むため、家族や地域、医療機関、学校、職場、行政等が一体となって、支援体制を構築していくとともに、関係機関同士や庁内各セクションの連携強化を図ります。

健康づくりの考え方

- 栄養・食生活
- 身体活動・運動
- 生活習慣病・がん
- 歯と口腔の健康
- 休養・こころの健康
- たばこ・アルコール
- 食育推進計画

☆健康づくりのための重点分野

→ 健康的な生活習慣 → 生活習慣病発症の予防・重症化予防 → 健康寿命の延伸 → 生活の質の向上

岡谷市　（平成 25 年３月）

岡谷市役所　健康推進課　〒394-8510　岡谷市幸町８－１　TEL0266－23－4811

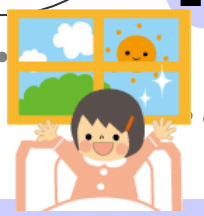
E-mail:kenkou@city.okaya.lg.jp　ホームページ：http://www.city.okaya.lg.jp

☆　生涯を通じた健康づくり　☆

～望ましい生活習慣を身につけましょう～

乳幼児期（0～5歳）

■早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう。
■家族と一緒に食事をし、「食べること」を楽しみましょう。
■毎日１時間以上は、遊びなどで身体を動かしましょう。
■健康診査や予防接種をきちんと受けましょう。
■仕上げ磨きや歯磨きの習慣を身につけましょう。
■噛む力を育てるために発達に応じた噛みごたえのある食事をとりましょう。
■スキンシップをとり、親子の絆を深めましょう。



学童・思春期（6～18歳）

■基本的な生活習慣（バランスの良い食事・適度な運動・睡眠）を身につけ、毎日を元気に過ごしましょう。
■登下校は徒歩を心がけ、体育の授業に積極的に参加しましょう。
■悩み事や不安は一人で抱えず、親や先生、友達などに相談しましょう。
■未成年者の喫煙や飲酒は身体の成長に悪影響を及ぼします。絶対にやめましょう。
■家族や仲間など身近な人と一緒に食事づくりや準備を楽しむ時間を持ちましょう。

青年・壮年期（19～64歳）

高齢期（65歳～）

■バランスの良い食事（主食・主菜・副菜そろえる・減塩）、適度な運動を心がけ、適正体重を維持しましょう。
　※高齢期では、低栄養に注意しましょう。
■年１回は健康診断・がん検診を受け、自分の健康をチェックしましょう。
■歯の健康は、身体の健康につながります。セルフケアとともに定期的な歯科健診を受けましょう。
■悩み事は一人で抱えず、家族、友人、知人に相談しましょう。
　※高齢期では、生活の中に自分の役割や楽しみ、生きがいを持ちましょう。
■自分に合ったストレス発散方法を身につけましょう。
■たばこを吸う人は、積極的に禁煙に取り組みましょう。
■お酒を飲む人は、休肝日を設け適正飲酒に努めましょう。

栄養・食生活

かしこく食べて、健康なからだをつくろう

目標１．減塩を心がけ、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食事をしよう
目標２．規則正しい食生活のリズムを身につけよう

成果指標

●主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている人の割合

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
57. 2%	→	増加

●朝食を食べない人の割合

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
20 代男性　33. 3% 20 代女性　8. 8%	→	減少

栄養・食生活は食育目標２も兼ねています。

◎バランスよく食べていますか？

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻料理

主菜

魚・肉・卵・大豆料理

主食

ごはん・パン・めん料理

汁物

野菜たっぷり味噌汁は、副菜にもなり、無理なく減塩！

１日のうちでプラス

牛乳
乳製品

ビタミン類
カルシウムを補給

果物

◎朝食は、脳やからだが活動するための大切なエネルギー源です。
早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！

イラスト：農林水産省「食事バランスガイド」より

身体活動・運動

ライフスタイルや健康状態に応じて、自分に合った身体活動の方法を知り、実践しよう

目標１．日常生活の中で身体活動量を増やそう
目標２．運動習慣を身につけよう

成果指標

●１日の歩数の平均

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
男性　8, 788 歩 女性　8, 066 歩	→	増加

●運動習慣者※の割合
※１回30分以上の運動を週２日以上、１年以上実施

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
男性　22. 8% 女性　23. 1%	→	増加

◎健康維持のために必要な歩数
１日に 8,000～10,000 歩

特別な運動だけではなく、日常生活の中で歩数を増やすことも、健康のために有効です。

	内容	時間
2,000 歩相当の身体活動	床掃除・洗車	20 分
	自転車・庭仕事	15 分
	階段昇降・芝刈り	10 分

◎無理せず長く続けられるよう、日常生活の中で、気軽に身体を動かす習慣を身につけましょう！！

（参考資料）健康づくりのための運動指針
エクササイズガイド 2006

生活習慣病・がん

自分の身体を知って、生活習慣病を予防し、健やかにいきいきと暮らそう

目標１．健康に良い生活習慣を身につけ、糖尿病・循環器疾患などの生活習慣病やがんを予防しよう
目標２．健診やがん検診を積極的に受け、早期発見・早期治療をしよう

成果指標

●肥満（ＢＭＩ25以上）の者の割合

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
40 代男性 28. 1%	→	減少

●がん検診受診率（胃・大腸・肺・乳房・子宮）

現　　状（平成 23 年）		最終目標（平成 29 年）
胃　10. 7% 大腸　15. 4% 肺　13. 0%	→	40. 0%
乳房　27. 7% 子宮　24. 4%	→	50. 0%

◎あなたの標準体重は？

生活習慣病予防にもがん予防にも、適正な体重を維持することはとても大切になります。自分の標準体重は以下の計算で簡単に計算できます！

標準体重＝身長（m）×身長（m）×22

女性には「やせ」が多い！！

◎男性には肥満が多い一方、女性には「やせ」（ＢＭＩ18.5 以下）が多いのです。特に 20 代女性では４人に１人がやせとなっています。
女性の方は痩せすぎにも注意しましょう。

歯と口腔の健康

口は健康の入口　歯と口腔を大切にし、健康な身体づくりをしよう

目標１．むし歯のない、よく噛める子どもを育てよう
目標２．８０２０運動を理解し健康な歯及び口腔機能を保とう

成果指標

●３歳児のむし歯のない子どもの割合

現　　状（平成 23 年）		最終目標（平成 29 年）
87. 5%	→	90%以上

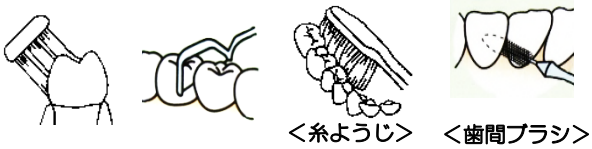
●成人歯科健診の受診率

現　　状（平成 23 年）		最終目標（平成 29 年）
8. 5%	→	増加

◎平成 23 年度成人歯科健診結果より
100%の人が**毎日歯みがき**をしています。しかし93%の人が**歯周病・むし歯**になっています。

◎歯の磨き方は大丈夫？
「**みがいている**」「**みがけている**」は別のこと。
１本１本丁寧に磨きましょう　！

★補助用具も使いましょう！



◎定期的に歯科健診を受けましょう！
むし歯や歯周病の早期発見・歯みがき指導・歯石の除去（歯のクリーニング）などが受けられます。

休養・こころの健康

十分な休養をとり、こころも身体も健康な生活を送ろう

目標１．休養の大切さを理解し、睡眠等による休養が十分に取れるようにしよう
目標２．ストレスをためないようにしよう
目標３．“こころの健康”をお互い理解しあえる家庭・職場・地域を築こう

成果指標

●睡眠による休養を十分とれていない人の割合

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
44.8%	→	減少

●悩みやストレスがあるとき、相談できる機関を知っている人の割合

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
34.2%	→	増加

◎こころの SOS に耳を傾けてみてください。

うつ病患者の 8 割以上が睡眠障害を抱えていると いわれています。

- □ なかなか寝付けない
- □ 夜中に何度も目が覚めて眠った気がしない
- □ 十分に眠っているのに日中、眠気に襲われる
- □ 早朝あるいは夜中に目が覚めてしまい、そのまま眠れない
- □ 寝覚めが悪い
- □ 十分眠ったはずなのに疲労感が残っている

◎このような症状が２週間以上続いているなら、うつ病などこころの病気を疑ってみる必要があります。ひとりで悩まず相談しましょう。

たばこ・アルコール

たばこ・アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、健康被害を防ごう

目標１．たばこによる健康被害を防ごう
目標２．アルコールによる健康被害を防ごう

成果指標

●成人の喫煙率

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
男性　37.0% 女性　7.6%	→	減少

●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（男性：２合以上、女性：１合以上）

現　　状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
男性　12.5% 女性　20.9%	→	減少

◎生活習慣病のリスクを高める飲酒量

１日の量の目安	
【ビール】 中瓶１本　500ml 度数：　5% 男性：中瓶２本 女性：中瓶１本	【清酒】 １合　180ml 度数：　15% 男性：　２合 女性：　１合
【焼酎】 １合　180ml 度数：　25% 男性：　１合 女性：　0.5 合	【ワイン】 １杯　120ml 度数：　12% 男性：　３杯 女性：　1.5 杯

◎お酒は適量で楽しく飲みましょう！！

基本目標：健やかに楽しく食べて、食の大切さを育もう

◆食育目標１◆ **お**いしく食べて食を楽しみ、豊かな心を育もう
◆食育目標２◆ **か**しこく食べて、健康なからだをつくろう　〔健康増進計画「栄養・食生活」参照〕
◆食育目標３◆ **や**すらぎある郷土に親しみ、地域の食材や食文化を理解して伝えていこう

食育目標 1　おいしく食べて食を楽しみ、豊かな心を育もう

目標１．家族や仲間と食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深めよう
　　２．食に関する様々な体験を通じて、食に興味関心を持ち、感謝する心を育もう

成果指標

食育に関心がある人の割合

現状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
40.4%	→	増加

朝食を一人で食べる人の割合

現状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
幼児 3.4% 小学生 17.1% 中学生 33.3%	→	減少

◎食育の原点は、家族のだんらん
☆できる事からはじめよう！☆

家族や仲間と一緒に食事をする
いただきます ごちそうさまのあいさつをする
食事作りのお手伝いをする

食育目標 3　やすらぎある郷土に親しみ、地域の食材や食文化を理解して伝えていこう

目標１．季節や行事とともに食べ継がれてきた郷土食、行事食、家庭の味を守り、伝えよう
目標２．食の安全性について正しい知識を持とう

成果指標

●食育を進める上で食文化の継承を大切だと思う人の割合

現状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
22.9%	→	増加

●栄養成分表示や産地などの情報を活用する人の割合

現状（平成 24 年）		最終目標（平成 29 年）
48.4%	→	増加

◎日本の食文化を大切に！
～意識しましょう～

伝統食・食文化の伝承
地産地消
食の流通について
自然や生産者への感謝