

健康しようない21計画

第4次

町民の健康づくりのため、健康しようない21計画（第4次）を策定しました。令和7年度から18年度までの12年間の計画です。町民のみなさんが現状や課題を知り、改善や目標達成にむけて、そして地域、関係団体、町などが一体となって、健康づくりに取り組みやすい環境をつくっていきます。広報しようないで計3回にわたり、計画の内容を紹介いたします。第1回目は「栄養・運動・歯」です。

栄養・食生活

現状

- ・小・中学生へのアンケート結果では、朝食を食べる割合とバランスに気を付けて食事をとっている割合が減少傾向にある。
- ・減塩に対する意識は20～30歳代で割合が低く、1日の食塩摂取量は県目標値より2.5g多い。
- ・BMI20以下の低栄養傾向の高齢者は増加しており、特に女性に多く見られる。

主な目標指数



改善例

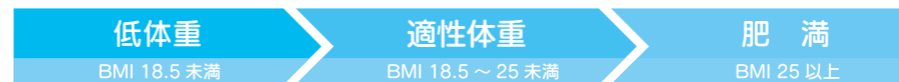
- ①朝食を食べる
- ②主食の重ね食いに注意
- ③汁物は1日1杯に
- ④麺類の汁を残す
- ⑤塩蔵品は控える
- ⑥自分のBMIを把握する



栄養バランス・減塩

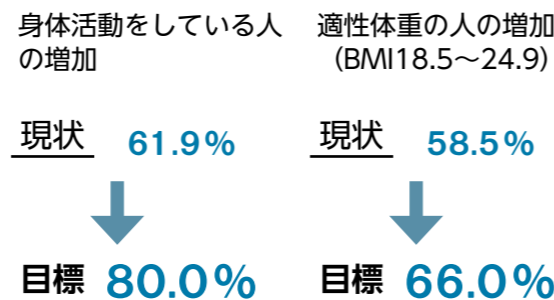
朝食を食べる習慣のない方は、果物や牛乳・乳製品などの摂取から始めてみましょう。ご飯や麺など、主食は1食につき1品までとし、塩分の多い汁物や漬物などの塩蔵品のとりすぎに注意しましょう。また現在のご自分の身体の状態を知ることが大切です。BMI（体重kg÷身長m÷身長m）を計算して、下記の図のどこにあてはまるか確認し、適性体重を目指しましょう。

BMI Body Mass Index
BMI値=体重(kg)÷(身長(m))²



身体活動・運動

- ・運動不足を感じている人の割合は全体の76.5%。
- ・身体活動*をしている人の割合は全体の61.9%（男性64.6%、女性59.8%）。
- ※日常生活で歩行または同等の活動を1日1時間以上（65歳以上の方は40分以上）行う活動。



- ①歩数計を活用する
- ②今より10分多く体を動かす
- ③日常生活にストレッチやスクワットを取り入れる

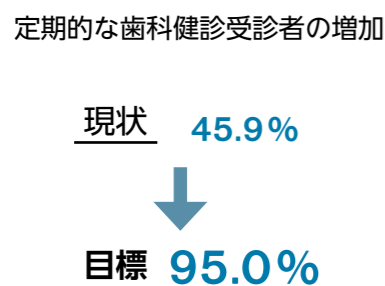


体を動かす習慣

1日の歩数をスマートフォンなどの歩数計を利用し、国が定めた目標歩数*を目指してみましょう。長時間の座りっぱなしに注意し、今より10分歩く事を意識したり、テレビを見ながらストレッチや歯磨きをしながらスクワットを取り入れてみたりしてはいかがでしょうか。
※20～64歳：1日8000歩以上
65歳以上：1日6000歩以上

歯と口の健康

- ・むし歯のない3歳児の割合は95.4%で年々改善している。
- ・20歳以上の定期的な歯科健診受診者の割合は45.9%。



- ①1年に1回は歯科健診を受ける
- ②毎食後の歯磨きを習慣化する



歯科健診

自覚症状がなくても、大人も子どもも1年に1回は歯科健診を受けましょう。毎食後に歯磨きを行い、学童期からは1日1回デンタルフロスなどを使って丁寧に歯みがきをすることをおすすめします。歯磨きを習慣化すると、口臭予防にもなりますよ！

健康は日々の生活習慣の積み重ねにより形成されます

1食1食の食事を大切にす

体重計に乗り自身の体重を把握する

こまめに動いて身体活動量を増やすなど

町民一人ひとりが意識し、行動することが大切です

生活習慣を見直し改善に取り組みましょう