野菜をもっと食べよう！

●1日に必要な野菜量

両手3杯分の野菜を食べよう！ そのうちの1杯は緑黄色野菜を食べよう！

適正飲酒(節度ある飲酒)量を知ろう！

●1日の適正飲酒量

ウィスキーダブル1杯	日本酒1合	ワイングラス2杯	ビール中瓶1本	焼酎半合
60ml	180ml	200ml	500ml	90ml

どれか1つが1日の適量です。

活き活き暮らす7か条

若々しく過ごそう!!

①適正体重【身長(m)×身長(m)×22】を維持しよう
②1日3回食事を摂ろう
③毎食「両手1杯」の野菜を食べよう
④1日10,000歩を目指し、早足で歩こう
⑤適正飲酒量を守ろう
⑥禁煙しよう
⑦十分な睡眠でからだを休めよう

健康推進課では、健診結果の説明と健康の保持増進のための保健指導及び健康相談を行っています

〈 適正体重早見表 〉

身　長	適正体重	身　長	適正体重
150cm	49.5kg	166cm	60.6kg
151cm	50.2kg	167cm	61.4kg
152cm	50.8kg	168cm	62.1kg
153cm	51.5kg	169cm	62.8kg
154cm	52.2kg	170cm	63.6kg
155cm	52.9kg	171cm	64.3kg
156cm	53.5kg	172cm	65.1kg
157cm	54.2kg	173cm	65.8kg
158cm	54.9kg	174cm	66.6kg
159cm	55.6kg	175cm	67.4kg
160cm	56.3kg	176cm	68.1kg
161cm	57.0kg	177cm	68.9kg
162cm	57.7kg	178cm	69.7kg
163cm	58.4kg	179cm	70.5kg
164cm	59.2kg	180cm	71.3kg
165cm	59.9kg	181cm	72.1kg

ダイジェスト版

瑞穂市第二次健康増進計画「健康みずほ21」［計画期間：平成24年～33年］

みずほ「健やか未来設計図」

瑞穂市では、「誰もが活き活きと暮らせるまちづくり」を目指し、「健康みずほ21」を策定しました。市民の皆さん一人ひとりが健康に関心を持ち、健やかな心とからだづくりのために自ら取り組み、これを地域全体で支えあい、健康寿命の延伸と生活の質の向上を図ります。

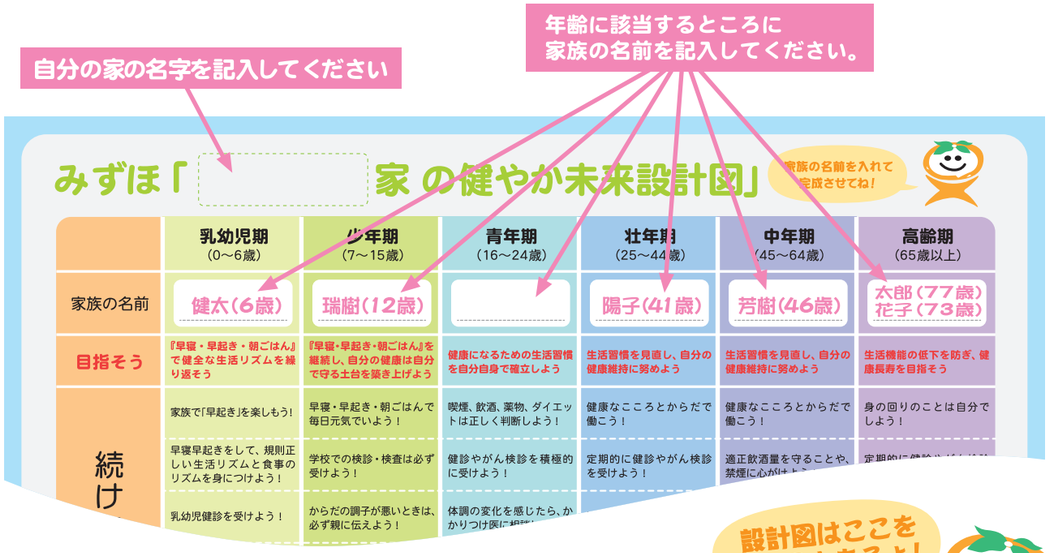
●基本目標

「①健康意識を高める」「②生涯をとおした適切な生活習慣の定着」「③疾病の早期発見・早期治療」「④生活習慣病の発症予防及び重症化・合併症の予防」「⑤こころの健康づくり」

●基本施策

①健康づくりの普及・啓発、地域保健活動の推進
②食生活習慣への支援、運動習慣獲得への支援、口腔ケアの推進、禁煙に関する支援、適正飲酒の普及啓発
③定期的な健診・がん検診受診の促進、健診の事後指導の充実で利用の促進を図る
④糖尿病対策、肥満対策、慢性腎臓病対策
⑤相談できる機会の充実、関係機関との連携体制の整備

★健やかな心とからだづくりのために、設計図に添って実践しよう!!



瑞穂市

みずほ「　　家の健やか未来設計図」

家族の名前を入れて
完成させてね！

	乳幼児期 （0～6歳）	少年期 （7～15歳）	青年期 （16～24歳）	壮年期 （25～44歳）	中年期 （45～64歳）	高齢期 （65歳以上）
家族の名前						
目指そう	**『早寝・早起き・朝ごはん』で健全な生活リズムを繰り返そう**	**『早寝・早起き・朝ごはん』を継続し、自分の健康は自分で守る土台を築き上げよう**	**健康になるための生活習慣を自分自身で確立しよう**	**生活習慣を見直し、自分の健康維持に努めよう**	**生活習慣を見直し、自分の健康維持に努めよう**	**生活機能の低下を防ぎ、健康長寿を目指そう**
続けて実践しよう!!	家族で「早起き」を楽しもう!	早寝・早起き・朝ごはんで毎日元気でいよう！	喫煙、飲酒、薬物、ダイエットは正しく判断しよう！	健康なこころとからだで働こう！	健康なこころとからだで働こう！	身の回りのことは自分でしよう！
	早寝早起きをして、規則正しい生活リズムと食事のリズムを身につけよう！	学校での検診・検査は必ず受けよう！	健診やがん検診を積極的に受けよう！	定期的に健診やがん検診を受けよう！	適正飲酒量を守ることや、禁煙に心がけよう！	定期的に健診やがん検診を受けよう！
	乳幼児健診を受けよう！	からだの調子が悪いときは、必ず親に伝えよう！	体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しよう！	適正体重を維持しよう！	定期的に健診やがん検診を受けよう！	体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しよう!
	体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しよう!	中学生になったら、適正体重を計算しよう！	適正体重を維持しよう！		体調の変化を感じたら、かかりつけ医に相談しよう!	
			外食はバランスを考えて食べよう！	外食はバランスを考えて食べよう！	適正体重を維持しよう！	
	ジュースや菓子を控えよう!	ごはんを食べて、間食を減らそう！	食事の最初は野菜から食べよう！	毎食『両手１杯』の野菜を摂ろう！	主食・主菜・副菜を揃えた食事を食べよう！	１日３回食事を摂ろう！
	外遊びの機会を増やし、歩くことを楽しもう！	TV・ゲーム・DVD・インターネットは時間を決めよう!	自分にあった運動を見つけて、実行しよう！	とにかく歩こう！ あと1000歩多く歩こう！	１日10000歩を歩こう！	散歩など体力に合わせて運動を心がけよう！
	家族で過ごす楽しい時間を増やそう！	家族と一緒に笑おう！	十分な睡眠でこころとからだを休めよう！	十分な睡眠でからだを休めよう！（眠るための飲酒はやめよう）	十分な睡眠でからだを休めよう！（眠るための飲酒はやめよう）	家族・友人・地域の人たちとのコミュニケーションの時間をとろう！

※家族のみんながよく見る場所に貼ろう