

# 健康みずほ21

～瑞穂市第三次健康増進計画～

[計画期間令和3年度～令和8年度]

## 「誰もが生き生きと暮らせるまちづくり」

瑞穂市では「誰もが生き生きと暮らせるまちづくり 瑞穂市」を基本理念に、「健康みずほ21」を策定しました。市民の皆さん一人一人が健康に関心を持ち、市民が主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことができるよう施策の推進を図ります。

### 基本理念と施策の展開

#### 基本理念

誰もが生き生きと暮らせるまちづくり

瑞穂市

#### 重点項目

### 生活習慣病の発症予防及び重症化予防の推進

- ① 糖尿病対策・慢性腎臓病対策
- ② 肥満対策



#### 推進項目

### 分野別の健康づくりの推進

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ① 栄養・食生活  | ⑤ アルコール     |
| ② 身体活動・運動 | ⑥ たばこ       |
| ③ 健診・がん検診 | ⑦ 休養・こころの健康 |
| ④ 歯と口腔の健康 | ⑧ 健康意識・地域活動 |



# ライフステージごとの健康づくりのポイント

健康づくりは、日頃からの生活習慣に気をつけ、生涯を通じて継続することが重要ですが、人生のライフステージ(人生の各段階/年代)ごとに、それぞれの健康課題が異なります。

ライフステージごとの健康課題を理解し、健康づくりに取り組んでいきましょう!

## ① 妊娠・出産期

妊娠・出産期は、妊娠による身体的な変化のみならず、妊娠・出産の喜びや不安、親としての責任感が芽生え、精神的な変化も多い時期です。また、この時期は胎児が母親を通して様々な影響を受けるため、健康管理、環境整備が特に重要です。

ポイント

- バランスのよい食生活、適度な運動を心がけ、母体の健康を維持し、安全で快適な妊娠・出産期を過ごします。
- 妊婦健康診査を定期的に受診します。
- 妊娠・分娩・育児についての正しい理解を深め、必要な知識と心構えを持ちます。
- 妊娠中は喫煙・飲酒をしません。

## ② 乳幼児期(おおむね0～5歳)

人生の始まりである乳幼児期は、心身の発達の最も著しい時期であり、この時期の過ごし方がその後の生活習慣の形成に大きな影響を及ぼします。また、親の健康観が問われる時期でもあり、親の生活習慣が乳幼児期の子どもに大きな影響を与えかねません。

ポイント

- 親は、様々な機会を通して乳幼児期の生活習慣や食生活、発達等についての正しい知識を得ます。
- 親は、様々な人との関わりを持ちながら、一人で悩まないようにします。
- 乳幼児健診を受診します。
- 歯科検診を受診します。

## ③ 学童期・思春期(おおむね6～18歳)

学童期は、身体・運動機能と精神神経機能の発達時期であり、あらゆるものに関心を示し、健康の基礎を学ぶ最適な時期といえます。また、生活習慣の形成期であり、社会参加への準備段階でもあります。

思春期は身体発達にめざましいものがある時期です。多くの生活習慣が定着する時期ですが、クラブ活動や塾などで、生活が不規則になりやすく、朝食の欠食や孤食も増えてくる時期でもあります。また、入学、卒業、受験、就職など生活環境や生活習慣に大きな変化がみられます。

ポイント

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します。
- 家族と過ごす時間を増やします。
- 歯磨き習慣を身に付け、むし歯予防に努めます。
- 喫煙・飲酒をしません。
- 性や性感染症、薬物に対する正しい知識を身に付けます。





#### ④ 青年期(おおむね19～39歳)

青年期は、いわゆる働き盛りといわれ、仕事、結婚、出産、子育てなど人生で最も活動的になる時期であり、身体的機能も充実する時期です。一方、就職など生活環境や生活習慣に大きな変化がみられ、望ましい生活習慣を維持することが難しくなりがちです。また、多くの生活習慣が定着し、喫煙や飲酒の習慣が始まる時期でもあり、この年代の生活習慣が将来の生活習慣病の発症に関わってきます。

ポイント

- 規則正しい食生活や運動習慣など、望ましい生活習慣を維持、定着させます。
- 定期的に健康診査・各種がん検診を受診します。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます。

#### ⑤ 壮年期(おおむね40～64歳)

壮年期は社会の中核を形成する年代ですが、身体機能が明らかに低下傾向を示し、健康や体力に不安を感じ始めます。これまでの生活習慣が要因となった生活習慣病の発症が少なくありません。また、歯周疾患が進行し、歯を失いやすい時期といえます。さらに家庭や職場で責任の重い立場にあることから、ストレスの多い年代でもあります。

ポイント

- 規則正しい食生活や運動習慣など健康を意識し、実践します。
- 運動習慣のない人は、今より10分多く身体を動かします。
- 定期的に健康診査・各種がん検診を受診します。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けます。
- 生活習慣病を歯周病との関連について理解します。
- ストレスの軽減や自分に合った対処方法を見つけて実践します。

#### ⑥ 高齢期(おおむね65歳以上)

65歳から74歳の前期高齢期は、活躍の場が家庭や地域へと移り、新たな活動の広がりを見せる年代でもあります。自分の健康に対する不安が大きくなりますが、培ってきた知識・技能を生かした活動への取り組みは、生きがいのある人生につながります。

75歳以上の後期高齢期になると体力の低下が目立ち、様々な病気にかかりやすくなります。これまでの生活習慣による個人差が大きくあらわれる時期です。

ポイント

- 体力や興味に応じて、体力づくりに取り組みます。
- 地域活動に積極的に参加し、生きがいと交流のある生活を送ります。
- 日頃から体調の変化に気をつけます。
- 定期的に健康診査・各種がん検診を受診します。
- 転倒防止やよく噛んで食べるなど事故の予防に努めます。

# 知っていますか？ 1日に必要な野菜の量

⇒両手3杯分の野菜を食べよう！そのうち1杯は緑黄色野菜を食べよう！

※1日に必要な野菜の量 350g = 両手3杯分の野菜 = 調理すると小鉢5皿程度



## 1日に必要な野菜摂取量を知ろう！



緑黄色野菜



淡色野菜



淡色野菜

## いつまでも健康に暮らすための「8つの目標」

- ① 健康的な食生活を身に付けます。
- ② 日頃から体を動かす習慣を身に付けます。
- ③ 定期的に健康診査・がん検診を受診します。
- ④ むし歯と歯周病を予防します。
- ⑤ 健康への影響を知り、節度ある飲酒に努め、妊婦や未成年者は飲酒しません。
- ⑥ 喫煙者は禁煙に取り組み、妊婦や未成年者は喫煙しません。
- ⑦ 自分のこころの変化に気づき、ストレスとうまくつきあいます。
- ⑧ 健康的な生活習慣を身に付けます。



健康みずほ 21～瑞穂市第三次健康増進計画～【概要版】

発行年月：令和3年3月 発行：瑞穂市 編集：瑞穂市健康福祉部健康推進課

〒501-0293 瑞穂市別府1288番地 電話番号：058-327-8611