

次世代へつなげる！健康づくり

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境の影響を受け、次世代や将来の健康にも影響します。生涯の健康は、胎児期から高齢期まで切れ目なくつながっています。
人の一生を通じて、各世代に応じた健康づくり(ライフコースアプローチ)を進めることが大切です。

働き盛り

- 望ましい生活習慣を身につける
 - ・朝食を食べる
 - ・生活活動を増やす
 - ・禁煙・飲みすぎない
 - ・十分な睡眠・ストレス発散
- 定期的に健診を受け、結果を確認する(がん検診、職場健診等)
- 血圧を毎日測る

高血圧の診断基準

診察室
140/90mmHg以上

家庭内
135/85mmHg以上



高血圧管理・治療ガイドライン2025

高齢者

- 1日3食バランスよく食べる(特にたんぱく質を意識する)
- 低栄養を防ぐ(BMI 20を下回らない)
- 運動習慣を身につける
- 転倒や骨折を予防する
- 社会参加や人とのつながりを大切にする
- フレイル・オーラルフレイルを予防する



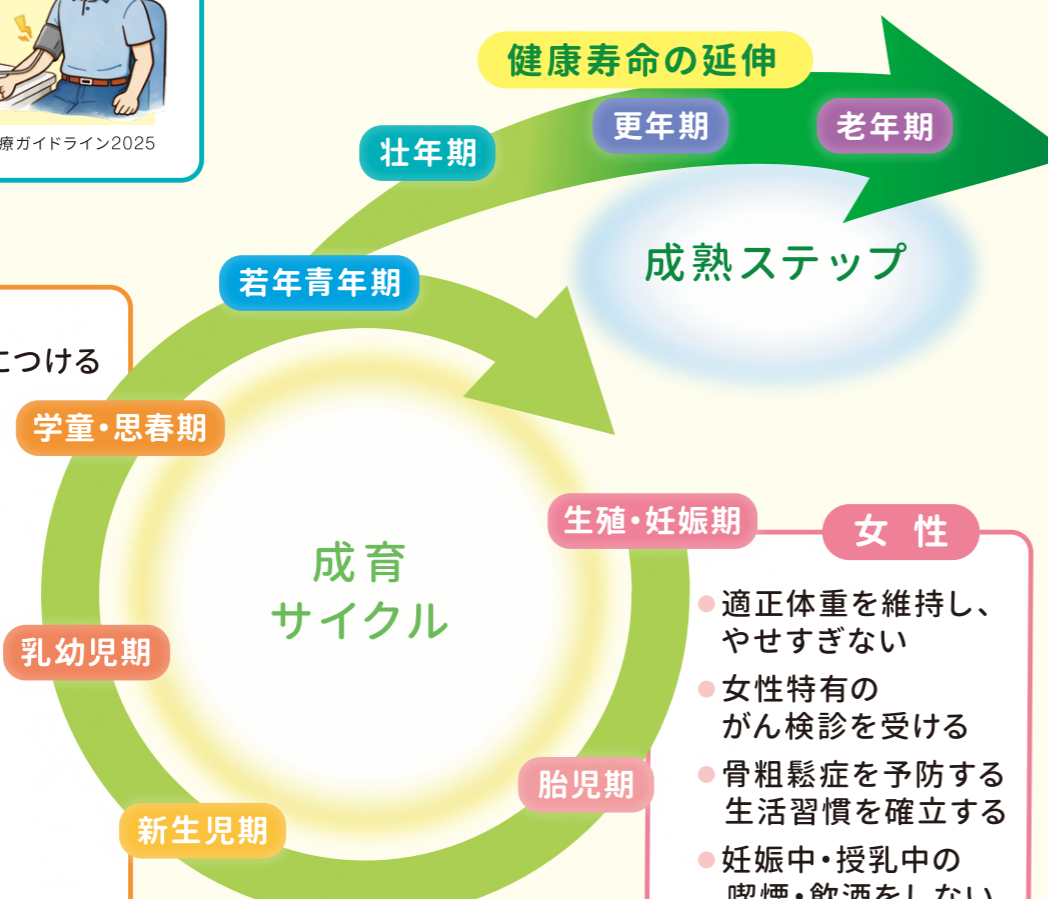
子ども

- 基本的な生活習慣を身につける
 - ・早寝早起き
 - ・朝ごはんを食べる
 - ・体を動かすことを楽しむ
 - ・運動習慣をもつ
 - ・十分な睡眠時間の確保
 - ・歯磨き
- 薄味を心がける
- テレビやスマホなどのスクリーンタイムを減らす
- たばこを吸わない受動喫煙を避ける



ライフコースアプローチの概念図

みんなで健康的な人生をおくろうね



女性

- 適正体重を維持し、やせすぎない
- 女性特有のがん検診を受ける
- 骨粗鬆症を予防する生活習慣を確立する
- 妊娠中・授乳中の喫煙・飲酒をしない



第3次魚津市健康増進プラン



令和8年度～令和18年度

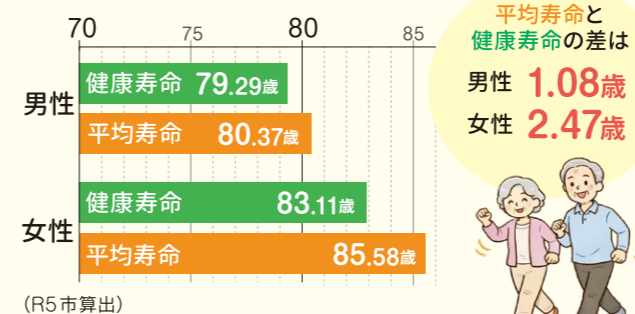
本プランは、「健康でつくる幸せのまち魚津」を基本理念に、市民一人ひとりが健やかで心豊かに暮らし続けられるまちの実現を目指し、策定されています。
近年、生活習慣の変化や少子高齢化等により、個人の健康課題は多様化しています。基本目標である「平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸」を目指し、各世代に応じた健康づくりの推進と体制整備を進めていきます。

魚津市民の健康に関する状況

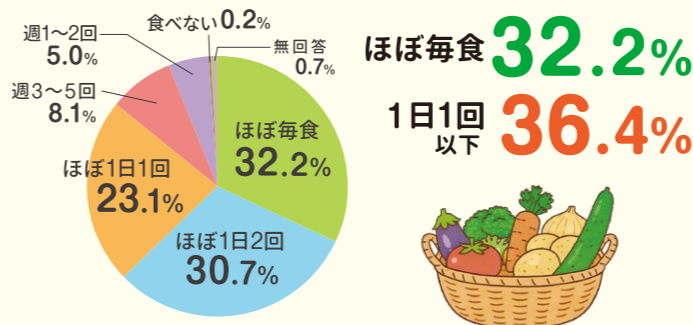
②～⑧健康づくり意識調査(R6実施)
20歳～79歳の男女420人回答

① 健康寿命

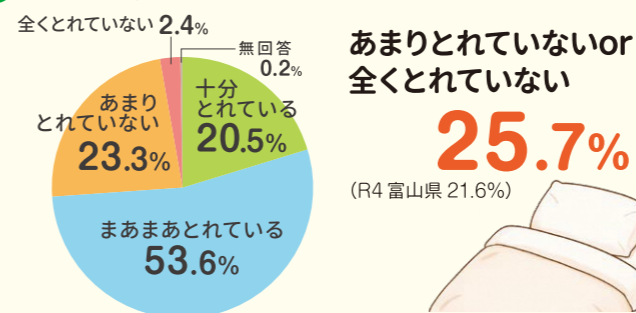
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと



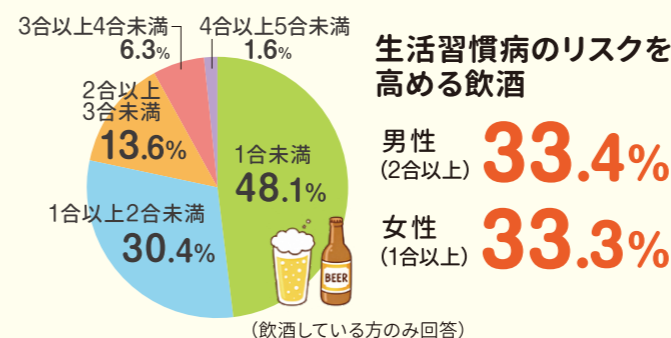
③ 野菜を食べる頻度



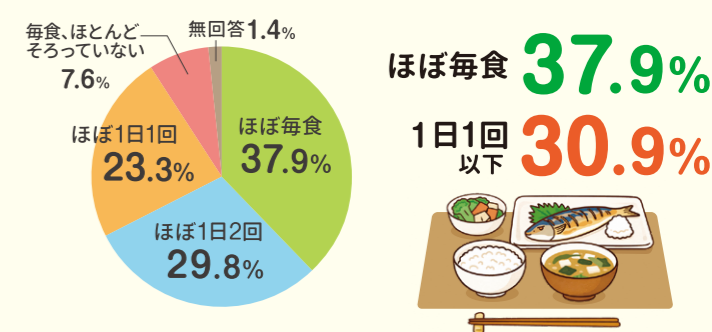
⑤ 睡眠で休養が十分とれていますか



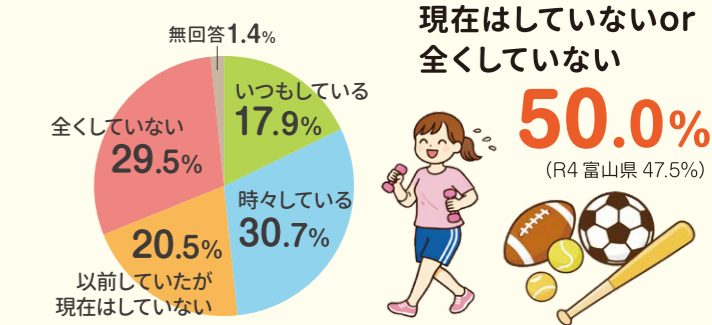
⑦ 1日あたりの飲酒量はどのくらいですか



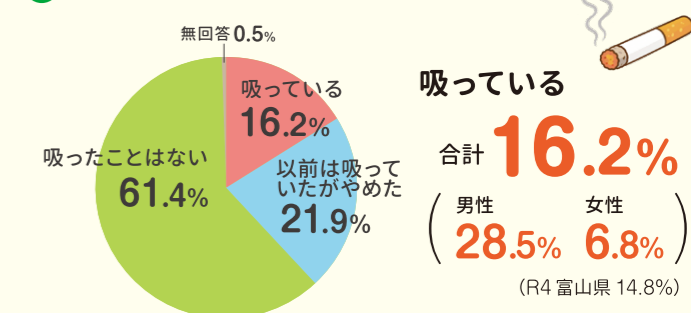
② 主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度



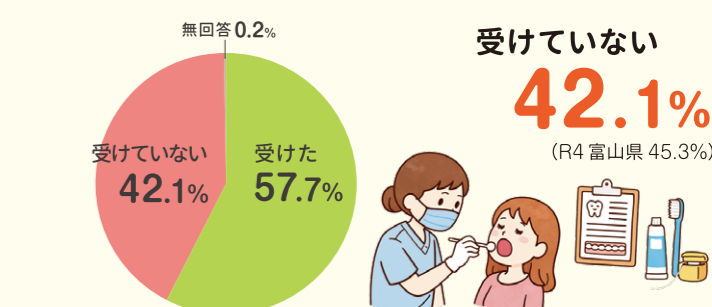
④ 運動をしていますか



⑥ たばこを吸いますか(加熱式含む)



⑧ この1年で歯科検診を受けましたか



◆ 基本目標 ◆

健康寿命の延伸

平均寿命の延び以上に健康寿命が延伸する

基本理念
健康でつくる幸せのまち魚津



こども
女性
働き盛り
高齢者



生活習慣病
(がん 循環器病 糖尿病)
の発症予防と重症化予防



誰一人取り残さない健康増進のための社会環境づくり

全世代で取り組む！健康づくり 健康寿命の延伸をめざし、全世代で5つの分野の健康づくりに取り組みましょう。

🍽️ 栄養・食生活

Point
● 自分の適切な食事量や体重を知り、食事をバランス良くとる力を身につけよう。

まずは自分の適正体重を知ろう (BMI)

BMIの計算方法
体重(kg) ÷ (身長m × 身長m)

目標とするBMIの範囲(男女共通)

年齢	目標値
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

厚生労働省

◆ バランスのよい食事をとる
主食・主菜・副菜を毎食そろえよう

主菜 (魚) **副菜** (野菜)

主食 (米) **汁** (味噌汁)

1日1回食べよう

乳製品 (牛乳) **果物** (りんご)

◆ 減塩
麺類の汁は残す かけるよりもつける

◆ 1日3回野菜
両手に3杯 = 1日 350g (副菜5皿分)

◆ 栄養成分表示を見て選ぶ

😴 休養・睡眠

Point
● 質・量ともに十分な睡眠と適切な休養をとろう。

◆ 睡眠の質(休養感)と量(時間)を十分確保し、心身の健康や生活の質を高める

睡眠時間の目安

こども	小学生: 9~12時間 中学・高校生: 8~10時間
成人	6時間以上
高齢者	8時間以内(寝床にいる時間)

良い睡眠・休養のポイント

- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 朝食を食べ、日中は活動的に過ごす
- 寝る前のスマホやゲーム機器の使用は避ける
- 寝室は暗く、静かで心地よい温度に

🍷 たばこ・アルコール

Point
● たばこの健康被害を理解し、受動喫煙を避けて過ごそう。
● 生活習慣病のリスクを高めないお酒の量を知り、過度な飲酒をなくそう。

たばこは百害あって一利なし。禁煙は健康への近道です。

- たばこの害(一例)
 - ・がんなど様々な病気の原因になる
 - ・命を縮める
 - ・周りの人にも影響(受動喫煙)
- 加熱式たばこ
 - ・有害物質を含む ・影響はまだ不明

禁煙外来を利用しよう

- 成功しやすい
- ニコチン依存等に合わせた治療が受けられる

生活習慣病のリスクを高めないためには、1日あたり純アルコール量が **男性は40g未満、女性は20g未満** がよいとされています。

純アルコール量 20gとは?

日本酒 180ml (度数15%)	ビール 500ml (度数5%)	焼酎 110ml (度数25%)
ワイン 180ml (度数14%)	ウイスキー 60ml (度数43%)	チューハイ 350ml (度数7%)

飲んだお酒の種類と量を選ぶと純アルコール量と分解時間を簡単に把握することができます。

やってみよう! アルコールウォッチ

🏃 身体活動・運動

Point
● 日常生活の中で身体活動量を増やそう。運動習慣をもとう。

身体活動

生活活動
家事、買い物、犬の散歩、草むしり等の日常生活で得られる活動

運動
スポーツやフィットネスなどの健康や体力の維持・向上のための活動

こども

- 1日60分以上の中程度以上の身体活動(体育やクラブ活動なども含む)
- 週3日以上の高強度の有酸素性身体活動
- 週3日以上筋肉・骨を強化する身体活動

成人

- 1日60分以上の身体活動(1日約8,000歩以上)
- 週60分以上の運動 (息が弾み汗をかく程度)
- 週2~3日の筋トレ

高齢者

- 1日40分以上の身体活動(1日約6,000歩以上)
- 週3日以上 有酸素運動、バランス、柔軟性、多要素な運動、筋力を高める運動
- 週2~3日の筋トレ

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

🦷 歯・口腔の健康

Point
● 正しい口腔ケアを身につけ、定期的に歯科検診を受けよう。

- 毎日のていねいな歯磨き
- フロスや歯間ブラシを一緒に使う
- かかりつけ歯科医をもち、定期的にメンテナンスする
- よくかんで食べる
- 甘いものはとりすぎない

歯垢除去率がUP!