

自分の生活習慣を振り返ってみよう！

○体重測定をし、自己チェックしよう

身長・体重から、自分のBMI（体格指標）を計算してみよう。

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

BMIとは身長からみた体重の割合を示す体格指標のひとつです。（成人）

標準	肥満
18.5未満	25.0以上

○ 食事のポイント

- ・毎日3食食べよう
- ・主食（ごはん・パン・めん）・主菜（魚・肉・卵・大豆製品）・副菜（野菜の料理）をそろえて食べよう
- ・野菜料理を1日5皿食べよう



○ 運動のポイント

- ・家事をする、階段を歩いて上がるなど、日常の中でこまめに体を動かそう
- ・1日30分以上歩くようにしよう
- ・ジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動で脂肪を燃焼しよう
- ・1日10分前後の筋力トレーニング（スクワットなど）で全身の筋肉を活性化しよう



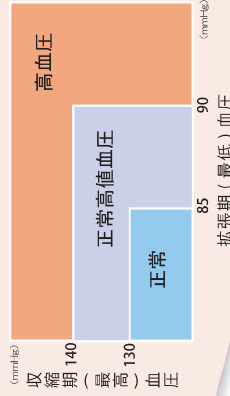
○ 今すぐ出来る！減塩の工夫

- ・麺類の汁は残そう
- ・汁ものは具だけくんにして汁は少なめに
- ・味付けにはだしやお酢、香辛料、香味野菜を活用しよう



○ 血圧測定をしよう

- ・日ごろから血圧測定を自己チェックしよう



計画を推進するにあたって

基本理念の実現に向けて、市民一人ひとりが健康づくりについて実践していくとともに、総合的かつ効果的に計画を推進するために、行政、地域、学校、団体、企業等が連携・協働し取り組みを進めます。

土岐市健康づくり計画「健康とき21（第2次）」概要版
発行 土岐市民部健康増進課（土岐市保健センター）
TEL 0572-55-2010

土岐市健康づくり計画

「健康とき21（第2次）」



みんなで健康 笑顔かがやくまち とき

計画の概要

○ 計画策定の趣旨

土岐市では、市民一人ひとりが主体的に積極的な健康づくりの行動を実践できるよう、土岐市健康づくり計画「健康とき21（第2次）」を策定しました。

○ 計画期間

平成28年度から平成37年度までの10年間

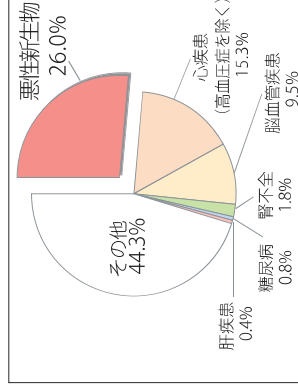
○ 計画の基本理念

本計画は、『みんなで健康 笑顔かがやくまち とき』を基本理念とし、市民一人ひとりが主体的に自分にあわせた健康づくりに取り組むとともに、地域との協働により、ともに支え合いながら安心して暮らせるやさいまいちづくりを進めます。

土岐市の現状

土岐市民の死因の5割が悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病です。

死因別死亡率



悪性新生物の死因内訳は
男性 1位…気管・気管支及び肺
2位…胃
3位…肝・肝内胆管
女性 1位…胃、結腸
2位…気管・気管支及び肺
3位…膵
となっています。

資料：東濃西部の公衆衛生（平成25年）

生活習慣病発症予防のために、健康とき21の取り組みを通じて、自分の生活習慣を振り返り、健康的な生活を目指しましょう！

分野別健康づくりの取り組み

栄養・食生活

＜めざす姿＞
適正な体重を知り、正しい食習慣を身につけます。

＜取り組みの内容＞

- ・主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事をとろう

＜目標値＞

主食・主菜・副菜を3食食べる人の増加

20歳以上
男性：47.4%→70%以上
女性：41.7%→70%以上

休養・こころの健康

＜めざす姿＞

十分な睡眠・休養と楽しみをもち、こころの健康を保ちます。

＜取り組みの内容＞

- ・悩みや不安などを相談できる人をもとめ
- ・自分に合った気分転換の方法を見つけ取り組もう

＜目標値＞

相談相手のない人の減少
中高生：9.0%→5%以下
20歳以上：21.2%→15%以下

健康管理

＜めざす姿＞

積極的に健康診査や検診を受け、自分の健康づくりに生かします。

＜取り組みの内容＞

- ・健康に関する情報に関心をもち、健康教室などにも積極的に参加しよう

＜目標値＞

がん検診の受診率の増加
肺がん（40歳以上）：5.4%→40%以上
胃がん（40歳以上）：26.9%→50%以上
大腸がん（40歳以上）：27.8%→40%以上
乳がん（40歳以上）：39.6%→50%以上
子宮がん（20歳以上）：35.4%→50%以上

ライフステージ別の取り組み

乳幼児期（0歳～5歳）

- ・子どもにいろいろな味を教えよう
- ・楽しく食べる雰囲気づくりを心がけよう
- ・親から子へ正しい生活習慣を教えよう
- ・親子でのスキンシップの時間を大切にしよう

児童・未成年期（6歳～19歳）

- ・運動に興味・関心をもち、スポーツや運動に取り組もう
- ・悩み事や不安などを相談できる人をもとめ
- ・親子でたばこの害を正しく知ろう
- ・正しい歯の磨き方を身につけよう

歯・口腔の健康

＜めざす姿＞

定期的に歯科健診を受け、正しい歯・口腔のケアを身につけ8020をめざします。

＜取り組みの内容＞

- ・かかりつけ歯科医をもち、自ら定期健診を受け、不調を感じたら早めに受診しよう
- ・8020運動について正しく理解しよう

＜目標値＞
定期的に歯科健診を受けている人の増加
[20歳以上：58.1%→70%以上]

子どもの健康づくり

＜めざす姿＞

子どもの健やかな成長を見守り、育みます。

＜取り組みの内容＞

- ・乳幼児健診や相談の場を活用しよう
- ・1人で頑張らず、周囲の人（家族・友人・近隣）や相談機関に気軽に相談しよう

＜目標値＞

相談相手がいる人の割合の増加
未就学児保護者：94.4%→増加
小学生保護者：89.1%→増加

アルコール

＜めざす姿＞

適正なお酒の量を知り、節度ある飲酒を心がけます。未成年・妊婦はお酒を飲みません。

＜取り組みの内容＞

- ・アルコールの害について正しく知ろう
- ・一日あたりの適度な飲酒量を心がけよう（ビール中ビン1本、または日本酒1合：純アルコール量20g程度）

＜目標値＞

生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる人の減少
20歳以上
男性：26.2%→20%以下
女性：13.6%→7%以下

たばこ

＜めざす姿＞

たばこの害を知り、禁煙・分煙に努めます。未成年・妊婦はたばこを吸いません。

＜取り組みの内容＞

- ・人が集まる所では、禁煙・分煙をしよう
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について学ぼう

＜目標値＞

未成年者の喫煙をなくす
[中高生：2.3%→0%]
妊婦の喫煙をなくす
[妊婦：1.2%→0%]

食でつながるまちづくり

＜めざす姿＞

地域で食への関心を高め、食の安全・安心や、食文化を伝えます。

＜取り組みの内容＞

- ・地元の食材や郷土料理、食文化を知ろう
- ・美濃焼で食卓を彩ろう

＜目標値＞

地域に伝わっている料理を家庭で作って食べる人の増加
[中高生：78.3%→増加]

食で育む健康なからだ

＜めざす姿＞

健康的な食習慣を身につけ、健やかなからだを作ります。

＜取り組みの内容＞

- ・「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しよう

＜目標値＞

朝食を毎日食べる人の増加
20歳代
男性：71.3%→80%以上
女性：77.9%→85%以上

食で育む豊かなこころ

＜めざす姿＞

食べ物を通じて、感謝の気持ちで楽しく食事をします。

＜取り組みの内容＞

- ・家族で食事をする楽しさや大切さを伝えよう

＜目標値＞

朝食を家族とともに食べる人の増加
小学生：53.3%→90%以上
中高生：46.3%→70%以上

