

# 土岐市健康づくり計画「健康とき21(第3次)」

令和8(2026)年度から令和17(2035)年度



## 自分の適正体重を知ろう!

体重が健康的な範囲を超えると生活習慣病を引き起こす原因になります。

健康づくりには自分の適正体重を知ることが大切です。それでは、あなたの「適正体重」を調べてみましょう。

18歳以上の方のBMIは、性別や年齢に関係なく22前後が、肥満と強く関連する「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」などの疾患にかかりにくいとされています。

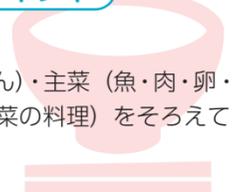
身長から、自分の適正体重を知ろう

$$\text{身長 ( m )} \times \text{身長 ( m )} \times 22 \text{ (BMI※)} = \text{適正体重}$$

※BMIとは、身長と体重から求める体格指数です。

### 食事のポイント

- 毎日3食食べよう
- 主食(ご飯・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
- 野菜料理を食べよう



### 運動しよう

- 1日30分以上歩くようにしよう
- 階段を使おう
- すきま時間に体を動かそう



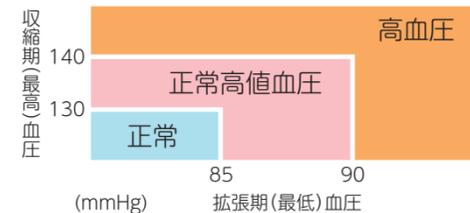
### 減塩の工夫

- 麺類の汁は残そう
- 汁物は具たくさ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



### 血圧を測ろう

- 日頃から血圧測定をし自己チェックしよう



## ときげんき体操

ときげんき体操は、運動習慣づくりのきっかけとして、子どもから高齢者まで楽しく身体を動かせる体操です。市民の皆さんからアイデアをいただき、大学の専門家監修のもと制作した、科学的根拠に基づいた体操です。普段の生活習慣にプラスして皆さんで健康づくりに取り組みましょう!

ときげんき体操



## 計画の推進

本計画を実現していくためには、保健・医療・福祉・教育など、地域のさまざまな分野で協力し合うことが大切です。

行政だけでなく、市民の皆さんや地域の団体、学校、事業所などが、それぞれの立場でできることに取り組むことで、皆さんの健康づくりを進めます。

## 土岐市健康づくり計画「健康とき21(第3次)」概要版

発行 土岐市(健康福祉部健康推進課)  
TEL 0572-55-2010

## 健康とき21とは

「みんなで健康 笑顔かがやくまち とき」を合言葉に、市民のみなさんが、健康寿命の延伸を目指し、地域みんなで支え合いながら、一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組んでいくための計画です。

### 基本理念

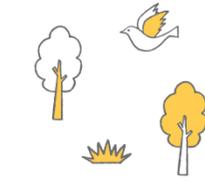
みんなで健康 笑顔かがやくまち とき

### 基本目標

#### 健康寿命の延伸

### 基本方針

1. 個人の行動と健康状態の改善
2. 社会環境の質の向上
3. 食育の推進
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



### 基本施策

健康づくりの推進  
(健康増進計画)

食育の推進  
(食育推進計画)

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり



## 全世代健康寿命延伸事業「ときげんきプロジェクト」の推進



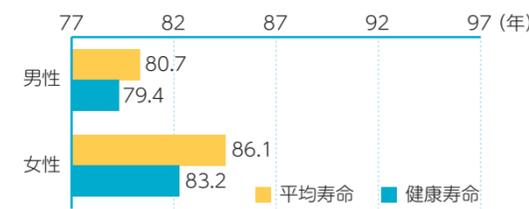
- 運動習慣づくり
- フレイル予防
- 食生活の改善
- 歯と口腔の健康づくり
- 疾病予防重症化予防

ときげんきプロジェクト



## 土岐市の健康を取り巻く状況

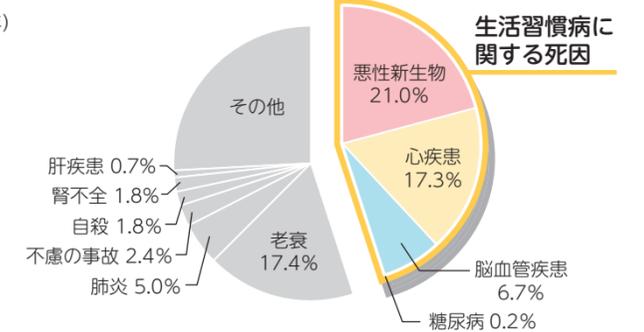
### 平均寿命と健康寿命(令和3年)



健康寿命 要介護度1以下を自立(健康)とした日常生活動作が自立している期間の平均

資料:厚生労働科学研究健康寿命ページ

### 死因別死亡割合(令和4年)



資料:東濃西部の公衆衛生

生涯を通じて自立した生活を送るためには、平均寿命と健康寿命の差を縮めていくことが重要です。

最も多いのは「悪性新生物」で、全体の約45%が生活習慣病に関する死因(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病)です。