



分野別健康づくりの取組

栄養・食生活

主食・主菜・副菜を2食以上食べている人の割合

主食・主菜・副菜のそろった食事が1日1食以下の人は約3割います



やってみよう！

- 朝食を毎日食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2食以上食べよう
- 野菜を毎食摂ろう
- 適正体重を維持しよう ●減塩を心がけよう

休養・こころの健康

睡眠不足を感じている人の割合



約4割が睡眠不足を感じています

やってみよう！

- 規則正しい生活を送り十分な睡眠をとろう
 - 悩みは抱え込まず誰かに相談しよう
 - 心の不調を感じた時に、相談する機関を知ろう
 - 身近な相談役（ゲートキーパー*）になろう
- *ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気付き、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のこと

歯・口腔の健康

定期的な歯科健診受診割合（20歳以上）



半数以上が定期的を受診していません

やってみよう！

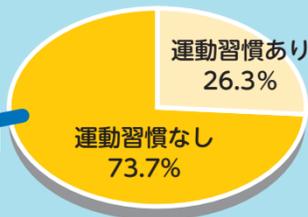
- 定期的に歯科健診を受けよう
- かかりつけ歯科医をもとう



身体活動・運動

運動習慣者の割合（1日30分以上・週に2回以上・1年以上継続）

約7割に運動習慣がありません



やってみよう！

- こまめに体を動かし、自分に合った運動を始めよう・続けよう
- 外出も身体活動！積極的に外へ出よう

たばこ・アルコール

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



男性の約3割、女性の約2割が適量以上の飲酒をしています

やってみよう！

- お酒は適量を心掛けよう
- 禁煙・減煙に取り組もう
- 受動喫煙をしない・させないようにしよう

健康管理

（がん・循環器疾患・糖尿病）

がん検診受診割合



やってみよう！

- 年に1回健診（検診）を受けよう
- 血圧や体重測定を習慣にしよう

土岐市健康意識調査（R6）

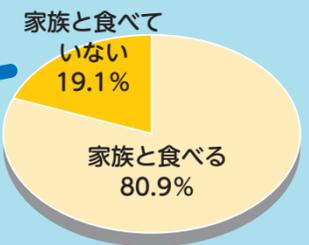


食育の取組

からだを育む食育 こころを育む食育 地域とつながる食育

朝食を家族とともに食べる割合（小学3年生～6年生）

約2割が家族と食べていません



やってみよう！

- 家族や仲間と食事をしよう
- 早寝、早起き、朝ごはん
- 家庭の味、郷土の味を大人から子どもへ伝えよう
- 親子で食事づくりをするなど、食育に取り組もう

食生活アンケート（R6）



ライフコースアプローチを踏まえた取組



子ども

- 早寝、早起き、朝ごはん
- みんなで子育てをしよう
- よく噛んで食べる習慣を身に付けよう
- 外遊びや体育の授業などで積極的に体を動かそう



女性

- 適正体重を維持しよう
- 妊娠中、授乳中は禁酒禁煙
- 女性に特化した検診（乳がん、子宮頸がん、骨粗しょう症）を受けよう
- 女性特有の体の変化を理解し、適切に対応しよう



働き盛り

- 年に1回健診（検診）を受け、生活習慣を見直そう
- こまめに体重をチェックし適正体重を維持しよう
- 自分に合った運動を始めよう・続けよう
- 自分に合った方法でストレスを軽減しよう



高齢者

- 外出も身体活動！積極的に外へ出よう
- バランスの取れた食事をとろう
- いつまでも食べられる口腔機能を維持しよう
- 自分のため、誰かのためにできることを実践しよう