

みんなで取り組む 健康づくり・食育推進
～できることから、やってみよう～

毎日食べよう朝ごはん！
野菜を今より1皿多く食べよう！

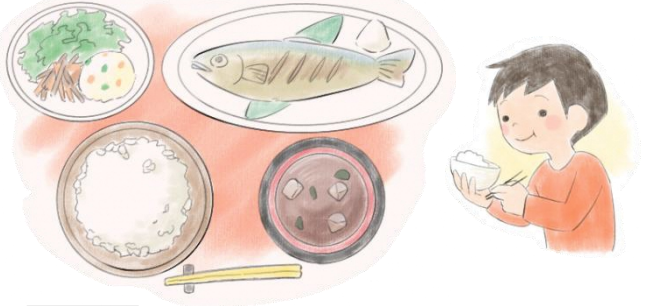
主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を！

副菜

野菜・海藻・きのこなど
〔主な栄養素〕
ビタミン・ミネラル・食物繊維

主菜

魚・肉・卵・大豆製品の料理
〔主な栄養素〕
たんぱく質・脂質



主食

ごはん・パン・めん
〔主な栄養素〕
炭水化物

汁もの・果物、牛乳乳製品

塩分の摂りすぎにも
気をつけよう
間食や甘い飲物を控
えよう

体重・血圧をはかろう！

自分の体重・BMIを常に把握しておこう！

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

例) 身長 165cm、体重 60kg の人の場合
60kg ÷ 1.65m ÷ 1.65m = 22.0

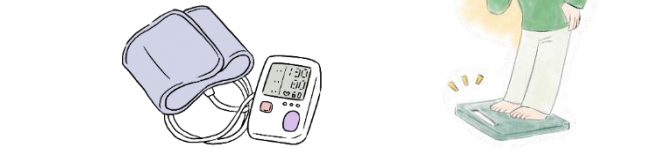
やせ	標準	肥満
18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

※ただし、65 歳以上の方は、

やせ	標準	肥満
20.0 未満	20.0 以上 25.0 未満	25.0 以上

自分の血圧も把握しておこう！

家庭血圧の基準：
135/85mmHg 未満

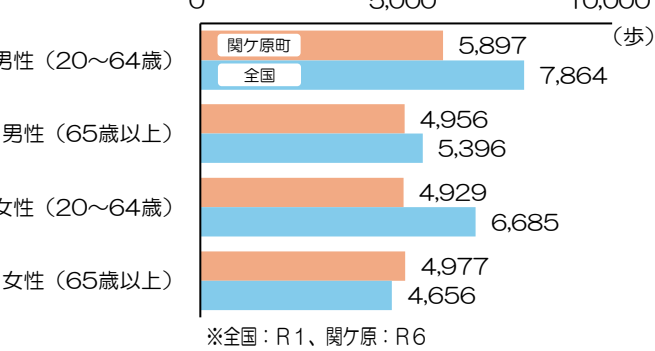


1,000歩多めに歩こう！

- ・すきま時間にチャレンジ ウォーキング
- ・どんどん動いて減らそう 座位時間
- ・外出も身体活動！積極的に外へ出よう

【ウォーキングマップ】

■1日の歩数の平均値(全国・関ヶ原町比較)



健康診査を受診しよう！

- 20・30歳代健診 20・30 歳代の方
- 特定健診 40~74 歳の方
- すこやか健診 75 歳以上の方
- 健口歯っぴー検診 20 歳以上の方
- さわやか口腔検診 75 歳以上の方

がん検診

検診内容によって、対象年齢は異なります。
健康増進センターへ問合せ下さい。

〔胃がん検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診
乳がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診〕

【健診のお知らせ】

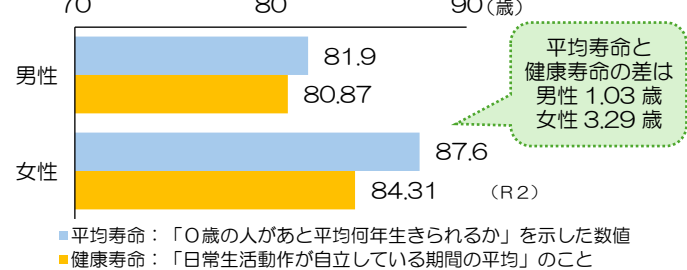
第3次ヘルスプランせきがはら

〔関ヶ原町：健康増進計画、食育推進計画、歯・口腔の健康づくり計画〕(令和7年度~令和12年度)

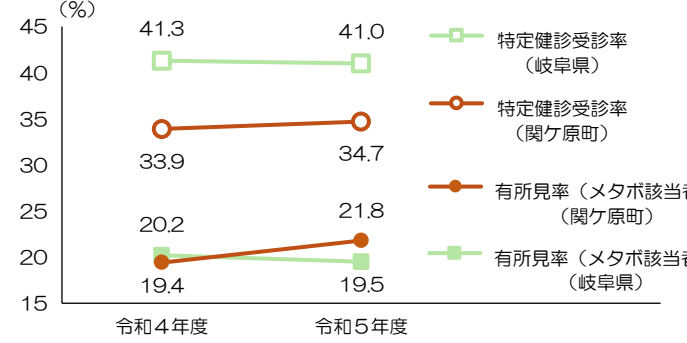
第3次ヘルスプランせきがはらは、いつまでも健やかに暮らすことができるよう
町民のみなさんの健康づくりと食育を推進する計画です。

関ヶ原町の特徴

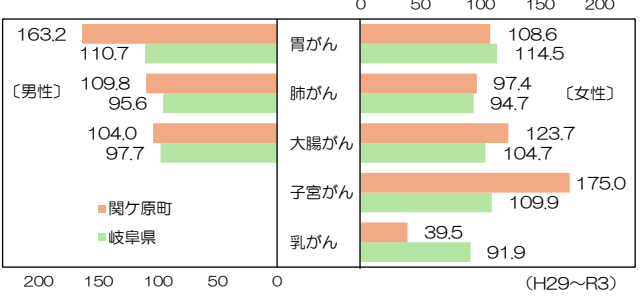
◇健康寿命



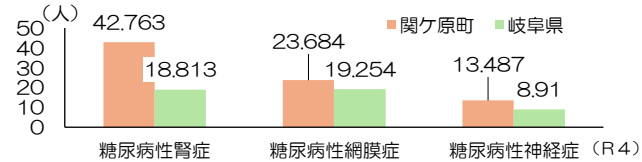
◇特定健診受診率が低く・有所見率(メタボ該当者)が高い



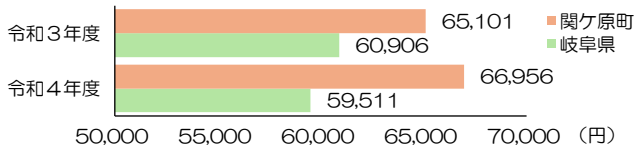
◇悪性新生物標準化死亡比 (SMR)
男性の胃がん、女性の子宮がんが高い



◇患者千人当たり糖尿病合併症患者数が多い



◇1件あたりの介護給付費が高い



基本的な考え方

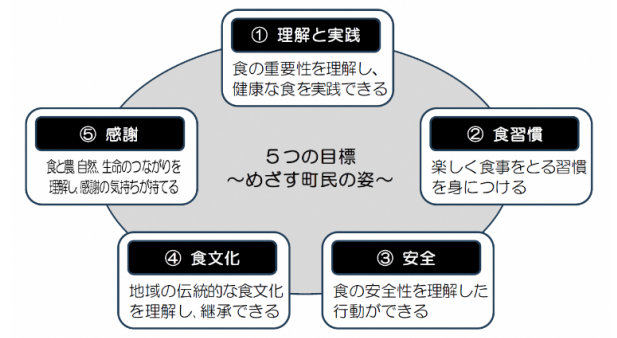
- ・町民のみなさんが健康づくりの対象です
- ・一人ひとりが自分にあった健康づくりに取り組みます
- ・行政・地域・団体が互いに連携しながら健康づくりを行います
- ・生活習慣病予防と介護予防に重点をおいた健康づくりを推進します

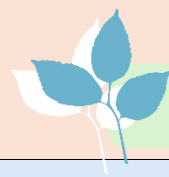
基本目標

- 生活の質の向上 自分は健康で楽しく生活できていると感じている人の増加
- 壮年期死亡の減少 働き盛りである壮年期における死亡の減少
- 健康寿命の延伸 日常生活に制限のない期間を延ばす
要介護・要支援認定者割合の増加を抑制する

食育推進計画

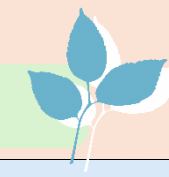
- ・一人ひとりが「食」に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を送ることができるよう妊産婦や乳幼児から高齢者まで、健康を支える食育を推進していきます





ライフステージに応じた健康づくり・食育の取り組み

この計画では、町民のみなさんに取り組んでいただきたい健康づくりと食育について実践項目を設定しました。
日頃の生活を振り返り、健康づくりや食育について取り組みましょう。



健康づくりの推進	ライフステージ					
	妊産婦	乳幼児期（保護者） 概ね0～5歳	学齢期 小学生・中学生	青年期 概ね 16～39 歳	壮年期 概ね 40～64 歳	高齢期 概ね 65 歳以上
1.身体活動・運動	☐ 体調に合わせて適度に身体を動かす	☐ 親子で楽しく体を動かして、外遊びをする機会を増やす	☐ 自分の好きな運動や身体を動かすことを見つける ☐ 生活活動、体育、スポーツを含めて、毎日最低 60 分以上の身体活動を行う	☐ 日常生活の中で1日プラス 10 分身体を動かす ☐ 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日 60 分以上行う（1 日約 8,000 歩）	☐ 筋肉トレーニングを週2～3日	☐ 外出し、活動的に過ごす ☐ 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日 40 分以上行う（1 日約 6,000 歩）
2.休養・こころの健康	☐ 妊娠・出産の悩みやストレスは早めに家族・友人・相談機関に相談する ☐ 自分のこころの状態を理解する	☐ 早寝早起き朝ごはんを心がける ☐ 生活リズムを整え、休養をとる	☐ 寝る前のテレビやスマホを控え、ぐっすり寝る ☐ 睡眠による休養を十分にとる。小学生は 9～12 時間、中学生は 8～10 時間の睡眠時間を確保する ☐ 悩みは一人で抱え込まず信頼できる人に相談する	☐ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎない		
				☐ 自分に合ったストレス解消法を見つける ☐ 悩みは一人で抱え込まず信頼できる人に相談する	☐ 睡眠による休養を十分にとる。高校生は 8～10 時間、それ以降は 6 時間以上の睡眠時間を確保する	☐ 睡眠による休養を十分にとる。6 時間以上の睡眠時間を確保する
3.たばこ・アルコール	☐ 妊娠中・授乳中の飲酒はやめる ☐ 喫煙・飲酒が妊娠出産に及ぼす影響を知る	☐ こどもの前では吸わないなど喫煙はマナーを守る ☐ アルコールの影響を理解する	☐ たばこやアルコールの影響を理解する	☐ たばこやお酒について正しい知識を持つ ☐ 20 歳まではたばこ・お酒に手を出さないようにする	☐ 安易に周りの仲間や家族にたばこやお酒をすすめないようにする	
				☐ 適正な飲酒量（アルコール量男性 40g、女性 20g/日未満）と休肝日をつくる【アルコールウォッチ】		
4.歯・口腔の健康	☐ 妊婦歯科健診を受ける ☐ むし菌の母子感染等について学ぶ	☐ 定期的にフッ化物塗布を行うなどフッ化物で強い歯をつくる ☐ 甘い飲食物を控えめにし、よくかむ習慣を身につける		☐ 歯周病が全身の病気に及ぼす影響について知る	☐ かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受ける	
					☐ デンタルフロスや歯間ブラシを使って、効果的な歯磨きをする	☐ 飲み込む力を弱めないために、お口の体操などをし、オーラルフレイルを予防する
5.生活習慣病	☐ 妊婦健診を受ける	☐ 乳幼児健診を受け、健康を確認する	☐ 身体のしくみに興味を持ち学ぶ	☐ 1 年に 1 回は健診を受け、自分の健康状態を確認する		
◇感染症対策	☐ 洗い等の感染症対策を習慣づける ☐ 予防接種を受ける ☐ 規則的な生活習慣や食事をしっかりとることで免疫力をあげる					

食育の推進	乳幼児期（保護者）	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
1.朝食を欠食する町民を減らす	☐ 「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をつける	☐ 朝食を含め毎日3食規則正しく食事をとることの大切さがわかる	☐ 朝ごはんを含め毎日3食食事をとる ☐ 生活リズムを整える		☐ フレイル予防のために朝食を含めて1日3食しっかりとる
2.朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」を増やす	☐ 家族で楽しく食事をする	☐ 日常の食事に興味・関心をもち、楽しく食事することが心身の健康に大切なことがわかる	☐ 家族や友人、地域等で会話を楽しみながら食事をする		
3.栄養バランスに配慮した食生活を実践する町民を増やす	☐ 様々な食べ物を食べる楽しさを味わう ☐ うす味を好む	☐ 好き嫌いせずに食べることの大切さを考えることができる	☐ 野菜を1日、小鉢5～6皿食べる ☐ 減塩調味料や減塩食品を利用する ☐ だしを活用した適塩の食事で生活習慣病予防につなげる		☐ たんばく質を含む食品をとるよう意識する
4.生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持等に気をつけた食生活を実践する町民を増やす	☐ 噛みごたえのあるものに慣れる	☐ 良い姿勢でよく噛んで食べることができる	☐ 定期的に体重を測定し、自分の体格（BMI）と適正体重を知る ☐ 間食や甘い飲物を控える		☐ 定期的に体重を測定し、自分の体格（BMI）を知り、体重や気持ちの変化に気づく
5.地場産物を活用した取組みを増やす	☐ 食べ物の名前を知る	☐ 食環境と自分の食生活との関わりを理解できる	☐ 四季折々の旬の食材を料理に使い、味わう		
6.農林漁業体験を経験した町民を増やす	☐ 食に関する体験を積み重ねる	☐ 栽培体験や調理体験を行う	☐ 農林水産物の生産における様々な体験機会を利用し、農林漁業体験活動を行う		
7.食品ロス削減のために何らかの行動をしている町民を増やす	☐ 食べ物を大切にす気持ちや、用意してくれる人々への感謝の気持ちを持ち、食の大切さに気付く	☐ 残さず食べたり、無駄なく調理したりしようと思えることができる	☐ 食品ロス削減のため、家にある食材をチェックしてから買い物し、調理するときは食べきれる量だけ作る		
8.地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている町民を増やす	☐ 行事食を体験したりすることで伝統的な文化に触れる	☐ 自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物や、季節や行事にちなんだ料理があることがわかる	☐ 食育ボランティアが行う料理教室や体験活動等に参加し、地域の郷土料理を理解する		☐ 食に対する感謝の念など次世代に伝える
9.食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する町民を増やす	☐ 食事前に手洗いをていねいにする	☐ 正しい手洗いができる	☐ 消費期限・賞味期限を確認する		

“今から始める！ わたしの取り組み”

目標とする取り組みをチェック(☑)して実行しましょう！