

# 健康あいづみさと21プラン リーフレット

## みんなで取り組もう！

### 7箇条

1

職場で正しい座り方や  
ストレッチ体操を  
取り入れよう！



2

自転車や徒歩通勤で  
気持ちを切り替えよう！



3

各種健(検)診やポスター、  
保健指導をきっかけに、  
プラステン  
+10 (プラス10分)  
からだを動かそう！



4

町内の運動施設やウォーキングコースを知り  
平均歩数や身体活動を  
増やそう！



5

歩いて買い物・送り迎えなど  
少しずつでもからだを  
動かそう！



6

高齢者の方は外出や学び、  
体験ができる機会を  
大切にしよう！



7

学校からの帰宅後や休日は、  
外でからだを動かす遊びを  
取り入れよう！



保存版

# みんなで広げよう 健康づくりの輪

## ライフステージに応じた健康づくりの推進

ライフステージによって、抱える健康課題やそれに対応するための取組みが異なります。そのため、以下の5つのライフステージごとに町民の取組み目標を設定し、町民主体の健康づくりを推進します。

**妊娠期・乳幼児期**  
(妊婦及び0～5歳)



**学童期・思春期**  
(6～18歳)



**青年期**  
(19～39歳)



**壮年期**  
(40～64歳)



**高齢期**  
(65歳以上)



## 生活習慣病予防

主な評価指標

特定健康診査受診率

R5  
53.3%

R11 (目標値)  
60.0%

特定健康診査とは

生活習慣病の予防のために、対象者(40歳～74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

主な取組み

**妊娠期・乳幼児期**

- 適切な時期に健(検)診を受け、母子健康手帳や学校健康手帳等を活用しましょう

**学童期・思春期**

**青年期**

- 年に1回は健(検)診を受けて健康状態を把握し、結果に応じて早期受診や生活習慣の改善に努めましょう

**壮年期**

- 定期的に血圧を測定し、自分の血圧を把握しましょう

**高齢期**

## 栄養・食生活【食育推進計画】

主な評価指標

肥満の割合

男性

R5  
36.6%

R11 (目標値)  
27.0%

女性

R5  
29.4%

R11 (目標値)  
20.0%

適正体重の計算方法

BMI値 = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)  
例) 170cmで体重75kgの方は  
75 ÷ (1.7 × 1.7) → 25.95

適性体重を維持しましょう!

18.5未満 → 痩せ

18.5以上25未満 → 適正体重

25以上 → 肥満

主な取組み

**妊娠期・乳幼児期**

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活習慣の基礎を身につけましょう

- 食事のルールやマナー、作ってくれた人に感謝する心を身につけましょう

**学童期・思春期**

**青年期**

- 朝ごはんを毎日食べましょう

- 食事はよく噛んで腹八分目を心がけましょう

**壮年期**

- たんぱく質やカルシウムを意識した食事を心がけましょう

**高齢期**

## 身体活動・運動

主な評価指標

運動を習慣化する割合

40～64歳

R5  
26.0%

R11 (目標値)  
30.0%

65歳以上

R5  
32.9%

R11 (目標値)  
50.0%



1日の歩数の目安

1日  
8,000歩以上が  
目安!

主な取組み

**妊娠期・乳幼児期**

- 親子でからだを使った遊びを楽しみましょう

- 外遊びの習慣を身につけましょう

**学童期・思春期**

- 好きな運動やスポーツを見つけからだを動かしましょう

**青年期**

- 通勤時や休日に歩くようにする等、からだを動かす機会を増やしましょう

- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにしましょう(例) 30分～1時間毎に立ち上がる

**壮年期**

**高齢期**

- 運動教室や介護予防教室に参加しましょう

## 歯・口の健康

主な取組み

**妊娠期・乳幼児期**

- 仕上げみがきをしっかり行いましょう

**学童期・思春期**

- 歯と口腔の健康を守る習慣を身につけましょう

**青年期**

- 毎食後歯みがきをし、歯間清掃用具や洗口液などを活用した口腔ケアを習慣化しましょう

- 歯周病の早期発見と進行の予防を心がけ、治療が必要な場合は早めに受診しましょう

**壮年期**

**高齢期**

## 休養・睡眠・こころの健康【自殺対策計画】

主な取組み

**妊娠期・乳幼児期**

- 親子のスキンシップを十分に行いましょう

**学童期・思春期**

- 家族や友人、専門機関等相談できる人を持ち、悩みを一人で抱えないようにしましょう/家族や友人・仲間の変化に気づき声をかけましょう

**青年期**

- 趣味や楽しみ等自分に合ったストレス解消法を持ちましょう

**壮年期**

**高齢期**

- 他者との交流を大切にしましょう

# みんなでチャレンジ！ みんなでチェンジ！

NG



定期的な健康診断や必要な受診をしない

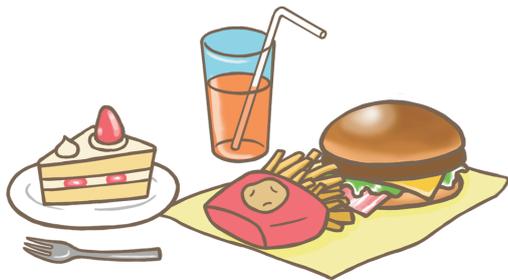
OK



**健(検)診を受けて  
からだの状態を知ろう！**

定期的にからだの状態を知ると、病気につながるリスクを早期発見できます。

NG



栄養バランスの取れた食事をしていない

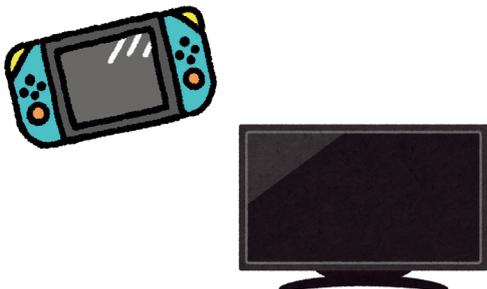
OK



**適切な食生活で  
からだの調子を整えよう！**

免疫機能が正しく作用し、感染症にかかりにくくなります。

NG



運動をする習慣がない

OK



**毎日プラス10分からだを動かそう！**

内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。

## 健康あいづみさと21プランリーフレット

発行年月：令和7年3月

発行・編集：会津美里町 健康ふくし課

〒969-6292 福島県大沼郡会津美里町字

新布才地1番地

電話：(0242) 55-1145 FAX：(0242) 55-1189

詳しくは健康あいづみさと21プランを検索 