

食育を推進しましょう

●野菜をたくさんとろう 日に必要な摂取量は約350gです。

緑黄色野菜



ピーマン 1個 50g
 トマト(中) 1個
 かぼちゃ 1/8個 100g
 人参 1/3個 50g
 かぶの葉(小) 1束 25g

淡色野菜



なす 1個 50g
 大根 1/8個 100g
 白菜 1枚 100g
 きゅうり 1本 50g
 かぶの根(小) 1個 20g
 ねぎ 1/2本 50g
 キャベツ 2~3枚 50g

●必要な栄養価を含む食品をとろう



果物
 小魚
 芋
 豆類
 乳製品

●禁煙しよう



●十分な睡眠、休養をとろう



●体重計に毎日のろう



●運動習慣をつけよう



(1日の目安)
 徒歩の場合
 男性 8500歩
 女性 9000歩

●歯磨きのポイントをおさえよう



(1日の目安)
 3回……1日3回食後に磨く
 3分以内……食後3分以内に磨き始める
 3分間……3分間磨くのが基本

●お酒は上手に飲もう
 (1日の目安)



日本酒なら 1合
 ビールなら 中ビン1本
 ウイスキーなら ダブル1杯
 ワインなら グラス2杯

概要版

高梁市 すこやかプラン21

みんなで取り組む健康づくり

～ 健寿の里をめざして～



発行年月日 平成19年3月
 発行 高梁市
 健康福祉部 健康増進課
 〒716-8501
 岡山県高梁市松原通2043
 TEL 0866-21-0267



平成19年3月
 高梁市

各年代に応じた健康づくり

高梁市では5つの地域の各々の旧計画をまとめて、市民の皆様の健康づくりを行うため「高梁市すこやかプラン21」を作成しました

幼年期

こころがけたいこと

- 離乳食は薄味にする。
- 基本的食習慣を身につける。
- 歯磨きの習慣を身につける。
- 間食の時間を決める。
- 断乳が遅くならないようにする。
- 糖分の少ないおやつを食べる。
- フッ素塗布を定期的にする。
- 外遊びをする。
- 十分な睡眠をとる。
- 家庭内分煙にする。



幼年期の目標値

項目	現在値	目標値
食事は楽しいと感じる子どもの増加	43.4%	100%

少年期

こころがけたいこと

- 牛乳を毎日一本飲む。
- 朝食は毎日食べる。
- 食事は家族と楽しく食べる。
- 毎日排便する。
- 運動習慣を身につける。
- たばこの害について学習する。
- アルコールの害について学習する。
- 適切なブラッシング方法を身につける。
- 虫歯は早期に治療する。



少年期の目標値

項目	現在値	目標値
児童生徒の肥満児の減少	3.0%	減少
朝食を毎日食べる児童生徒の増加	92.5%	100%
未成年でお酒を飲みたいと思わない人の割合	63.0%	100%
未成年でタバコを吸いたいと思わない人の割合	89.3%	100%

青年期

こころがけたいこと

- 食事は楽しく食べる。
- サプリメントに依存しない。
- まちがったダイエットをしない。
- なんでも相談できる友人をつくる。
- 妊娠・授乳中の飲酒、喫煙をしない。
- 1回のブラッシングは3分以上行う。



青年期の目標値

項目	現在値	目標値
朝食を毎日食べる人の増加	29.7%	90.0%
1日あたり平均塩分摂取量10g以上摂取者の減少	男性 33.3% 女性 26.4%	男性 30.0% 女性 25.0%
鉄分の摂取量の増加	6.0mg	12.0mg以上

壮年期

こころがけたいこと

- 緑黄色野菜を1日2鉢食べる。
- 腹いっぱい食べない。
- 1日あたりの塩分摂取量を10g以下にする。
- 歩く習慣を身につける。
- 自分なりのストレス解消法を身につける。
- 休肝日をつくり適飲、禁煙をこころがける。
- 検診を受ける。



壮年期～中年期の目標値

項目	現在値	目標値	項目	現在値	目標値
日常生活における歩数の増加	男性 5,775歩 女性 5,815歩	男性 8,500歩以上 女性 9,000歩以上	60代で20本以上自分の歯を持つ人の割合の増加	54.5%	60%以上
ストレスを感じている人の減少	45.3%	33.0%以下	BMI25以上の人の減少	男性 21.2% 女性 16.0%	男性 10.0%以下 女性 7.0%以下
ストレスを解消できる人の増加	49.9%	60.0%以上	受診率の向上	47.0%	50%以上
禁煙希望者の増加	46.6%	50%以上			

中年期

こころがけたいこと

- エレベーターよりも階段を使う。
- 1日8000歩は歩く。
- 地域の歩け歩き大会等に積極的に参加する。
- 定期的に歯の検診を受ける。
- 適正な体重維持に努める。
- 健康教育、健康相談に積極的に参加する。



高年期

こころがけたいこと

- カルシウムの多い食品を食べる。
- 食事は楽しみながらゆっくりと食べる。
- 1日に40分以上歩く。
- 積極的に外出の機会を作る。
- 自分の歯で美味しく食べる。
- 定期健診を受ける。



高年期の目標値

項目	現在値	目標値
栄養のバランスをいつも考えて食事をする人の増加	77.3%	80.0%以上
8020達成者の割合の増加	20.0%	25.0%以上