

前橋市健康増進計画

令和
2年度

健康まえばし21 (第2次計画)



後期計画 [2019~2023年度]

健康まえばし21は、市民一人一人の主体的な健康づくりを推進するための計画です。生涯を4つのライフステージに分け、健康づくりの7分野ごとに具体的な取組を提案しています。

オリンピック・パラリンピックイヤーの今年度。運動に対する関心が高まっています。また、健康増進法が改正され、受動喫煙対策も強化されます。

今年度は7分野の健康づくりから「運動」と「たばこ」の情報をお届けします。

健康目標 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
生活習慣病の予防・重症化予防

年代別目標

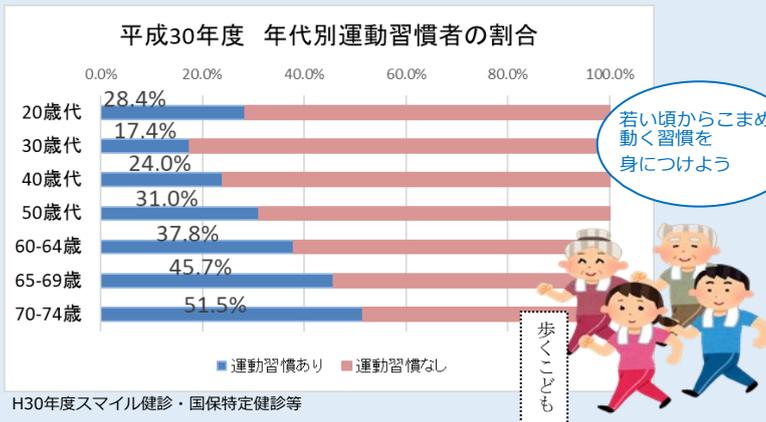
- 妊娠・乳幼児・学齢期 親子で規則正しい生活をする
- 青年期 自ら健康的な生活をする
- 壮年期 将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する
- 高齢期 住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する

基本理念 地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

栄養・生活、運動、休養の健康、たばこ、アルコール、歯と口の健康、健康診査

健康豆知識

- 若い世代は運動習慣がある人が少ない！
- ウォーキングで医療費抑制！



1歩あたりの医療費抑制効果
0.065~0.072円

10分 = 1000歩

10分ならできそう！

1日+10分 (+1000歩) 多く歩くと…

1000歩×365日×0.065円 =

年間23,725円の医療費を削減！

出典：まちづくりにおける健康増進効果を把握するための歩行量(歩数)調査のガイドライン

- 群馬県の喫煙率はなんと全国ワースト1位！

(平成28年国民健康栄養調査 20歳以上男性の喫煙率37.3%)

群馬県の喫煙率が全国的にみても高いことを知っていましたか。たばこは心肺機能を低下させ、運動機能にも影響します。たばこを吸わない人生を選びましょう。

意外に早くあられる禁煙のメリット

2週間~3か月	心機能・肺機能が改善する
1~9か月	せき、息切れが改善する
5年	脳卒中のリスクが吸わない人と同じレベルになる

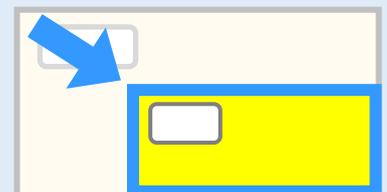
例) 安心は 毎年受ける 健診で 令和元年度健康まえばし21 健診標語大賞 ○○町○○さん

- 今年から受診シールの封筒が小さくなります！



封筒が小さくなくても健診(検診)内容は変わりません。受診は健康への第一歩。ぜひ受診シールをお使いください！

A4サイズ
↓
長形3号封筒



※色は実際と異なります

この計画を推進するため、地域と行政をつなぐパイプ役である「保健推進員」、食を通じた活動を行う「食生活改善推進員」にご協力をいただいています。



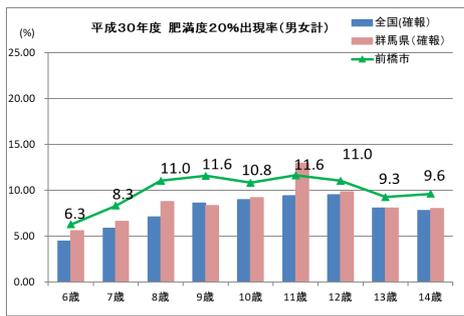
運動

カラダにいいこと+1 (プラス・ワン) 情報

運動の年代別目標

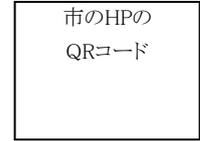
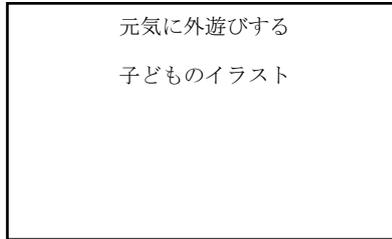
楽しくからだを動かします

妊娠期・乳幼児期・学齢期



肥満の子どもの割合が国・県より高い！

小さい頃から、のびのびカラダを動かすことが
将来の肥満予防につながります



遊びにおいて！児童館

運動の年代別目標

自分に合った運動習慣を身につけ、適正体重を維持します

青年期・壮年期

あなたの適正体重は？計算してみよう！

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重

体重は健康のバロメーターです。適正体重を知り、自分に合った運動を取り入れてみましょう！

小さなことから始めよう！

- ・早く歩く
- ・階段を使うようにする
- ・駐車場はなるべく遠くにとめる

わずかな努力が
大きな成果に！

仕事に家事に忙しくて運動をする時間がなかなか作れない！そんな時は「**ながら運動**」で運動不足を解消しましょう！



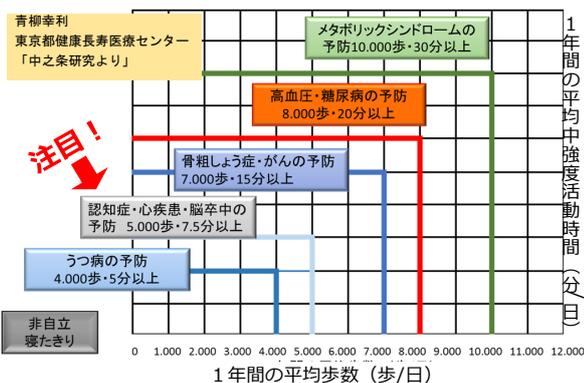
下肢の大きな筋肉を動かすことで、血糖の取り込みがよくなり糖尿病予防につながります

運動の年代別目標

健康・体力維持のため、活動的な生活を送ります

高齢期

病気の予防ライン（1日平均歩数・中強度の活動時間）



歩くことは認知症予防にも効果的！



コミュニケーションや生きがいは元気の源！地域のサロンや自治会活動に積極的に参加しましょう！

現状と目標を記入してみましよう

普段の歩数 (活動時間)

目標の歩数 (活動時間)

歩(分)

歩(分)



たばこ

改正された健康増進法が、令和2年4月1日より全面施行されます。

多くの人々が利用する施設が、原則屋内禁煙となります。



病院・学校など

令和元年7月1日から
「敷地内禁煙」



飲食店
オフィス・事業所
など

令和2年4月1日から
「原則屋内禁煙」

知ってほしい受動喫煙の害

たばこの先から出る

副流煙には
主流煙よりも

- ニコチン 2.8倍
- タール 3.4倍
- 一酸化炭素4.7倍

主流煙
喫煙者が
吸い込む煙



出典：厚生労働省

お問い合わせ 前橋市健康増進課（前橋市保健センター内）

前橋市朝日町三丁目36-17 TEL027-220-5708（直通）

FAX027-223-8849