

令和  
2年度

# 前橋市健康増進計 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**

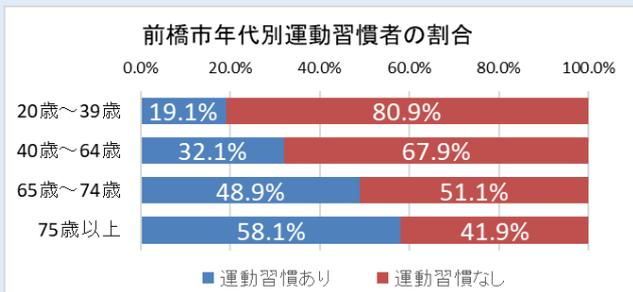
妊娠・乳幼児・学齢期	親子で規則正しい生活をする
青年期 (18歳~)	自ら健康的な生活をする
壮年期 (40歳~)	将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する
高齢期 (65歳~)	住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する

**基本理念** 地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

栄養・食生活 運動 休養・こころの健康 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！



平成30年度スマイル健診・国保特定健診等より  
※運動習慣：1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施

若い頃からこまめに動く習慣を身につけよう



現状と目標を記入してみよう



### ●ウォーキングで医療費を抑えよう

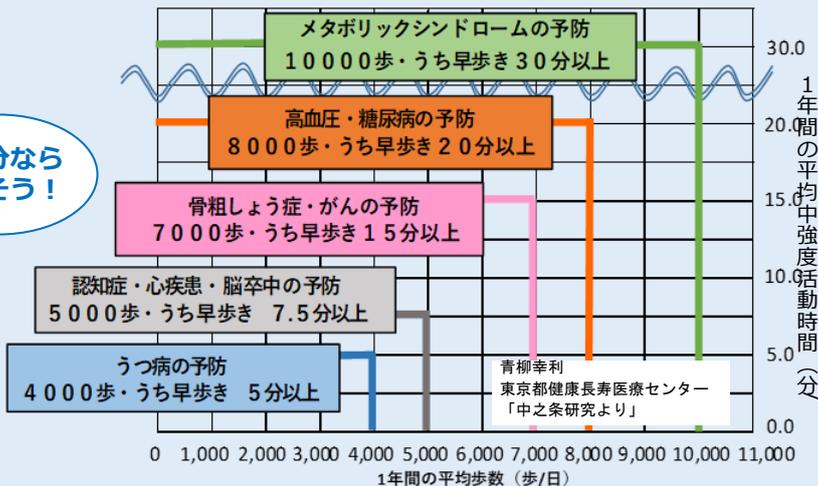
国土交通省ガイドライン※によると…  
**1歩あたりの医療費抑制効果**  
**0.065~0.072円**

10分ならできそう！

1日+10分=1000歩多く歩くと…  
**計算上、年間23,725円削減できる！**

※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

### 病気の予防ライン【1日平均歩数と中強度の活動時間】



具体的な取組は裏面をご覧ください！⇒⇒⇒

## 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

### ●今年度から受診シールの封筒が小さくなります！



A4サイズ  
↓  
長形3号封筒



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

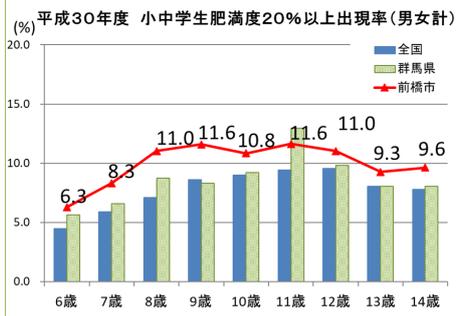
# カラダにいいこと+1 (プラス・ワン) 情報

## 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・学童期

#### 肥満の子どもの割合が国・県より高い！



元気に外遊びする  
親子のイラスト

のびのび遊んで肥満予防  
ココロも豊かに

●楽しく遊べる

児童館の情報はこちら⇒  
からだを動かす教室も  
あるよ。  
親子で遊びに来てね！



●市内の

大型公園の情報はこちら⇒  
外で大きく体を動かそう！



## 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

忙しくて運動をする時間なんていない…  
そんな時は「ながら運動」がおススメ！

#### 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

小さな努力が  
大きな成果に！

お腹を  
へこませる



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

床から足を持ち上げ、10秒キープ！

## 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

#### おうちの中でも運動はできる！

肩をすくめたり胸を開いたり  
肩甲骨まわりをほぐしましょう



ひざ痛予防には  
ひざ伸ばしや  
ひざまわりの  
マッサージを



ひざ屈伸や  
片足立ちは  
転倒予防に効果あり



汗ばむ程度のウォーキングは  
認知症予防にもおすすめです

みんなとなら  
続けられる！



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



たばこ

### 群馬県は喫煙率 全国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%)

〈改正健康増進法施行〉たばこ対策が変わりました



病院・学校 など

令和元年7月1日～  
「敷地内禁煙」

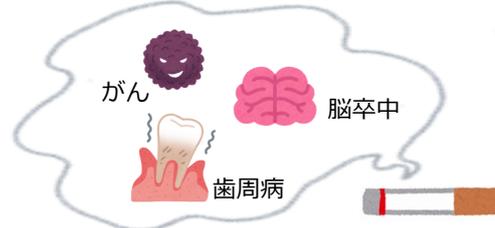


飲食店  
オフィス・事業所 など

令和2年4月1日～  
「原則屋内禁煙」

たばこは全身の病気にかかわります

「禁煙は寿命を延ばす特効薬」



禁煙外来の成功率は7～8割  
やめたい方はこちら



禁煙外来 |

検索

出典：日本禁煙学会、日本医師会

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