

前橋市健康増進計 健康まえばし21 (第2次計画)

令和
2年度



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

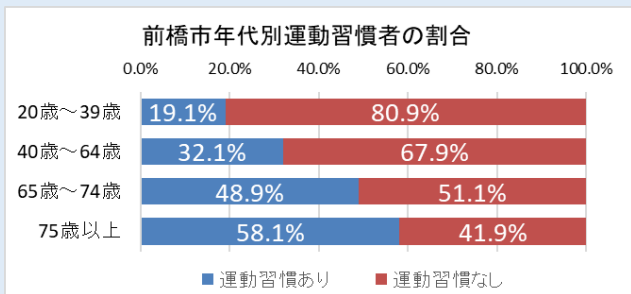
妊娠・乳幼児・学齢期	親子で規則正しい生活をする
青年期 (18歳~)	自ら健康的な生活をする
壮年期 (40歳~)	将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する
高齢期 (65歳~)	住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する

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ましよう



●ウォーキングで医療費を抑えよう

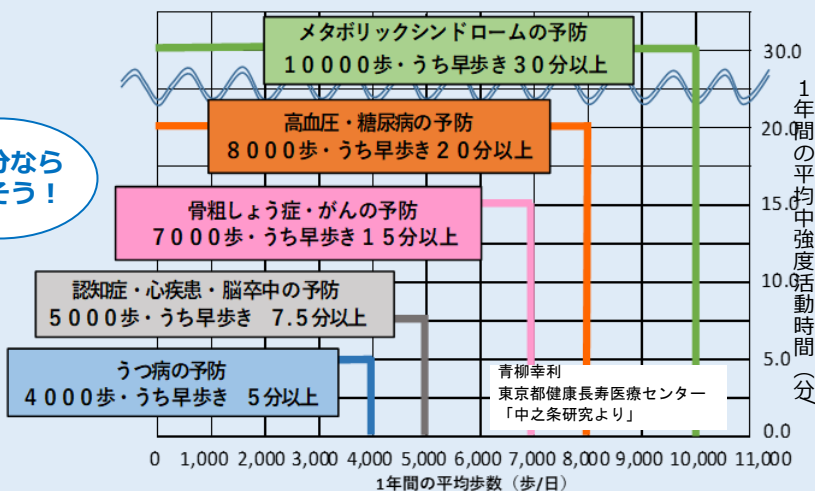
国土交通省ガイドライン※によると…
1歩あたりの医療費抑制効果
0.065~0.072円

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】



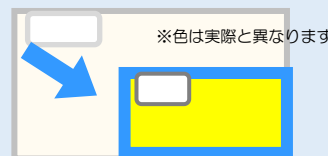
具体的な取組は裏面をご覧ください！⇒⇒⇒

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

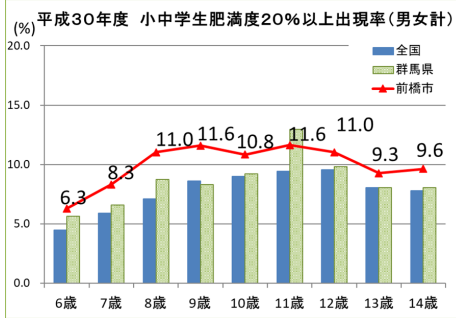
カラダにいいこと+1 (プラス・ワン) 情報

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

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！

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！

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」

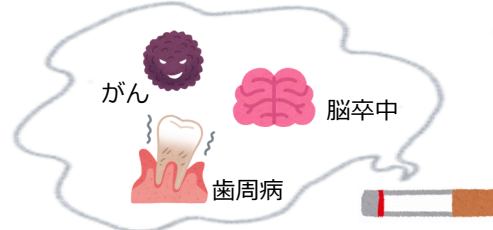


飲食店
オフィス・事業所 など

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效薬」



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