

これで
あなたも
健康に!

平成28年度 市民みんなで取り組む

健康づくりのテーマとおすすめ健康情報

～地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり～

本計画では、健康寿命の延伸を基本目標に、ライフステージ別の個別目標を定め、市民の皆さんが10年後も今と変わらず健康であり続けるために、生活の中で無理なくできる取り組みを提案します。



前橋市公式キャラクター
「ころとん」

個別目標



妊娠期～学童期(0～18歳)

親子で規則正しい生活をする

壮年期 (40～64歳)

将来に向けて、
健康的な生活習慣を維持する



「健康寿命の延伸」

青年期 (19～39歳)

自ら健康的な生活をする

高齢期 (65歳以上)

住み慣れた地域で、
いつまでも自立して生活する

健康情報

妊娠期～学童期(0～18歳)のテーマ

「生活習慣病予防は乳幼児期の食事から」

**食卓に「主食・主菜・副菜」を揃え、
薄味の食事を家族揃っていただきましょう!**

乳幼児期は成長に応じた様々な体験を積み重ね生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を育む大切な時期です。

よい食習慣を身に付け、健康な体をつくりましょう。

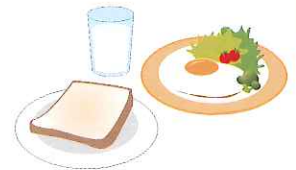


青年期(19～39歳)のテーマ

「健康な毎日は規則正しい生活が基本です」

**「朝食」は、からだを目覚めさせ、
1日を過ごすための大事なエネルギー源!**

時間がない、食欲がない、ダイエット中などで朝食を食べないと、からだの色々なところに悪影響が起こります。また良い睡眠、良い目覚めが朝食をしっかりとするための第一歩です。



壮年期(40～64歳)のテーマ

「1年に1回、健康診査を受けましょう」

健診の結果と毎年の変化に注目を!

健康診査を受けただけでは安心できません。その結果をもとに日頃の生活習慣を振り返り、改善するところがあれば、できることから早めに取り組みましょう。改善するお手伝いに特定保健指導(該当者)、健康相談等があります。



高齢期(65歳～)のテーマ

「社会参加で認知症を予防しましょう」

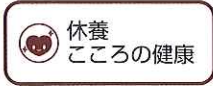
**趣味やレクリエーションを楽しみ、
脳を活性化!**

他者との交流をもち、活発なコミュニケーションをとることが脳細胞の活性化のためには必要です。

地域での会合やお祭り、ボランティア活動などに積極的に参加しましょう。生きがいをもつことが大切です。



栄養生活



いつまでも若々しく健康であるために

1日3食バランスよく食べよう！



1食500～600kcal

栄養・食生活の健康目標

0～18歳

- ◆「早寝、早起き、朝ごはん」で生活のリズムをつくろう
- ◆食に関する正しい情報を取り入れ、規則正しい食生活を送ろう



19～39歳

- ◆朝ごはんを食べ、1日のリズムを整えよう
- ◆自分に合った望ましい食事や生活習慣を心がけよう

40～64歳

- ◆適正体重を維持するために、自分に合った食事量やバランスを心がけよう
- ◆これまでの食生活を見直し、次のライフステージにつなげよう



65歳～

- ◆家族や仲間と一緒に食べ、「食」を楽しもう
- ◆お茶などの水分を十分にとり、体調に合った食生活を工夫しよう

「いただきます」食べて語ろう食卓



毎月19日は食育の日

栄養・食生活のおすすめ健康情報

間食を上手に活用しましょう！

～どんなものを食べたらいいの？～

エネルギーだけでなく、ビタミン・カルシウムを含む食品がおすすめ。主食やくだもの、いも類、牛乳・乳製品などを組み合わせて食べましょう。



～食べ過ぎに注意しましょう～

甘い菓子やスナック菓子、清涼飲料水などが多すぎると、糖分や脂質の摂り過ぎになり、1日の栄養バランスが崩れてしまいます。
(例)菓子パン1個300kcal、スナック菓子1袋400kcal、清涼飲料水500mlに糖分30g以上 など

朝食を食べましょう

食べていない人は、まず何かしら食べましょう。食べると心身の活動力がアップし、仕事や勉強の効率が上がります。



食生活の見直しが必要かも・・・？



○ 毎食、「主食+副菜+主菜」が揃ったメニューを！



✕ ダブル炭水化物(ラーメン+炒飯、パン+おにぎりなど)を避け、野菜を1皿増やしましょう。

※「野菜を先に食べる」、「ゆっくりよく噛んで食べる」「茶碗を小さくする」など、食べ過ぎを防ぐ工夫も大切。

食事は楽しく、欠食しないでいろいろな食品をまんべんなく食べましょう

郷土料理や「食」の知識を次世代に伝えよう。地域の食材を利用して、おいしい郷土料理を作りましょう。

健康増進課
「郷土料理レシピ集」



- ・手打ちうどん ・豚汁
- ・おきりこみ ・すいとん
- ・おやき ・草もちなど

※郷土料理のレシピを多数掲載しています。

☆保健センターでは食に関する教室を開催、また食生活改善推進員は調理実習を通して、地域の方がさらに健康になるように活動しています。