

健康まえばし21 (第2次計画)

～地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり～

平成
29年度

「健康まえばし21」では、「地域ぐるみ みんなでとりくむ健康づくり」を基本理念に掲げ、「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」の7つの領域において、生活の中で無理なくできる取り組みを提案しています。10年後も今と変わらずに健康であり続けるために、市民みんなで健康づくりに取り組みましょう。今年度の重点テーマは「運動」です！

市民の目標

『健康寿命の延伸』

妊娠期～学童期(0～18歳)

親子で規則正しい生活をする



青年期(19～39歳)

自ら健康的な生活をする

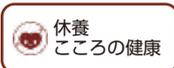
壮年期(40～64歳)

将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する



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



運動の健康目標

妊娠期～学童期(0～18歳)

家族や仲間と楽しく、からだを動かそう

規則正しい生活、からだの成長発達に合った十分な運動が子どものすこやかな発達を支えます。毎朝決まった時間に早起きをして、生活リズムを整えましょう。



青年期(19～39歳)

からだを動かし、適正体重を維持しよう

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

「自分の適正体重を知っていますか？」

肥満者は食べる速度が速い傾向があります。よく噛んで食べると、食べ過ぎ防止になります。運動することが難しい方は、ゆっくり食べることから始めてみませんか。



壮年期(40～64歳)

からだを動かし、メタボ対策を強化しよう

要注意

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上

メタボリックシンドロームとは、お腹周りが太くなることに加えて、高血圧、脂質異常、高血糖のうちいずれか2つ以上を合わせた、動脈硬化を引き起こしやすい状態をいいます。

「若い頃のズボン、履けますか？」



高齢期(65歳以上)

自分にあった運動を見つけ、アンチエイジングに取り組もう

アンチエイジング

「いつまでも若々しく」
=心身の健康を保ち活動的に生活するための取り組み

「ピンシャン！元気体操」

前橋市
おすすめ

市内約330か所のサロンや自主グループで実施中！体操をきっかけとした介護予防の輪が広がっています。

「家族や友人と一緒に運動を始めてみましょう！」



いつまでも若々しく健康であるために

今より10分多く、からだを動かしましょう!

プラステン
+10

耳より健康情報

0
〜
18
歳

目標 楽しくからだを
動かしましょう
1日合計60分



のびのびとからだを動かそう!

外で遊ぶことによって体力がつき、生活リズムが整います。また五感が刺激され、脳の活性化にもつながります。幼少期から外でからだをいっぱい動かしましょう。思春期に骨密度を高めておくと、中高年になってからの骨折のリスクを減らせます。青年・壮年期に向けた健康づくりのためにも、からだを動かす習慣を身につけましょう。

19
〜
39
歳

目標 **目標** 元気にからだを
動かしましょう
1日合計60分



骨や筋肉量のピークは20〜30歳代! 「ロコモ」の予防はお早めに!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉などの働きが衰えて、自立した生活が送りづらくなり、介護が必要になる危険性が高い状態を言います。「介護」「寝たきり」は、自分にはまだ関係ない?いえいえ、筋力・骨量が減少し始める40歳代は要注意!早めに対策を始めましょう!

おなかを引き締めながら、
大腿で



姿勢よく



テレビを
見ながらでもOK

40
〜
64
歳

目標 じっとしていない時間を
増やしましょう
1日合計40分

いくつになっても、活動的な生活で筋力維持を!

大きな負荷をかけずに行える全身運動がお勧めです(例えば、ピンヤン!元気体操、ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキングなど)。もちろん、掃除や食事の準備などの家事や庭の手入れ、散歩なども立派な運動です。身近なことから始めてみましょう。

65
歳
以上

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
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



大人の方は、目標に加えて、週2回以上・1回30分以上軽く汗をかく運動がプラスされるとなお効果的です!