

令和
2年度

前橋市健康増進計画

健康まえばし21 (第2次計画)



後期計画 [令和元年度～令和5年度]

健康まえばし21は、市民一人一人の主體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。

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

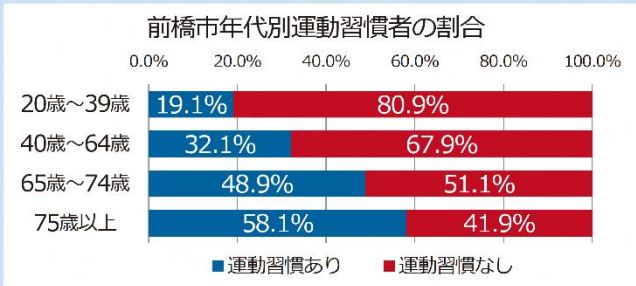
妊娠・乳幼児・学齢期	親子で規則正しい生活をする
青年期 (19歳～)	自ら健康的な生活をする
壮年期 (40歳～)	将来に向けて、健康的な生活習慣を維持する
高齢期 (65歳～)	住み慣れた地域で、いつまでも自立して生活する

基本理念 地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

7分野: 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日以上、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ょう



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…

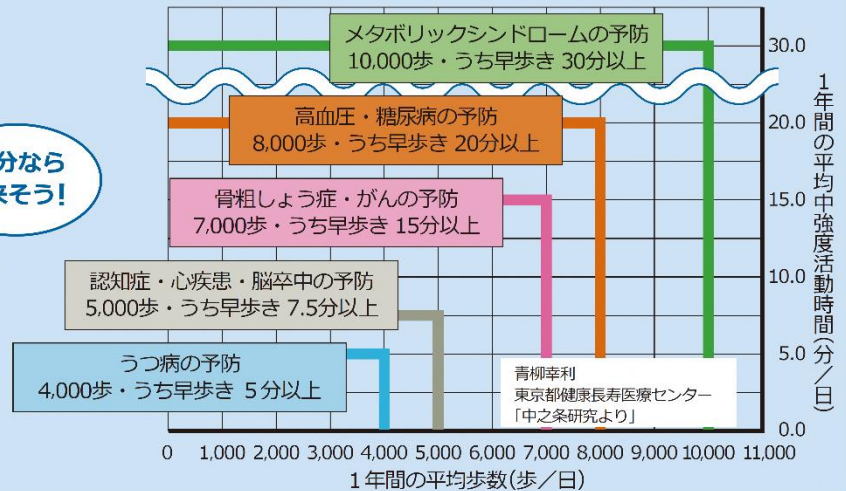
1歩あたりの医療費抑制効果
0.065円～0.072円

10分なら
出来そう!

1日 + 10分 = 1,000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】



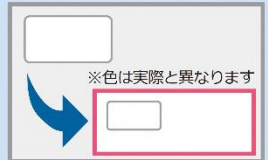
具体的な取組は裏面をご覧ください! ⇒⇒⇒

令和2年度 健康まえばし21健診標語 健診は 自分と大事な人のため (石倉町・渡辺陽子さん)

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
↓
12cm×23.5cm

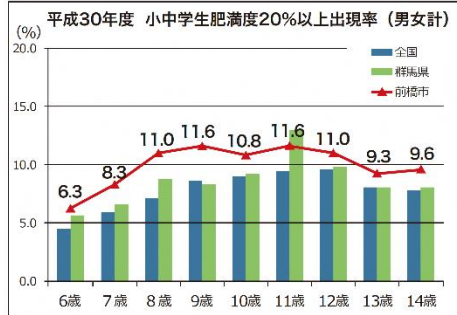


この計画を推進するため、地域と行政をつなぐパイプ役である「保健推進員」、食を通じた活動を行う「食生活改善推進員」にご協力をいただいています。

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!



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
からだを動かそう!



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!

小さなことから始めよう!

- ・速く歩く
- ・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!

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