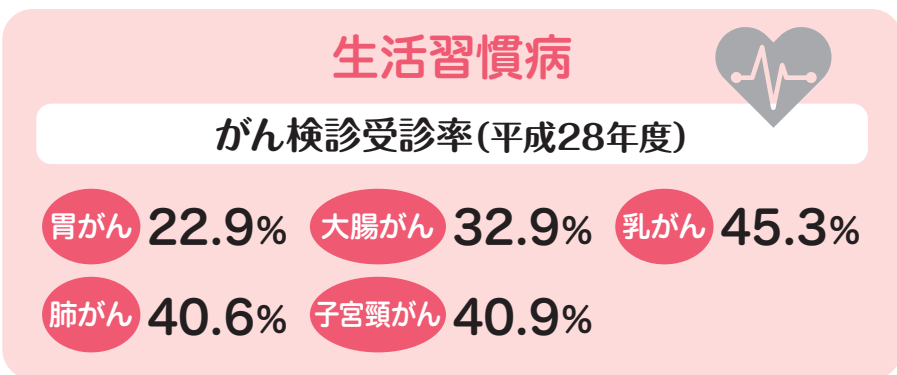
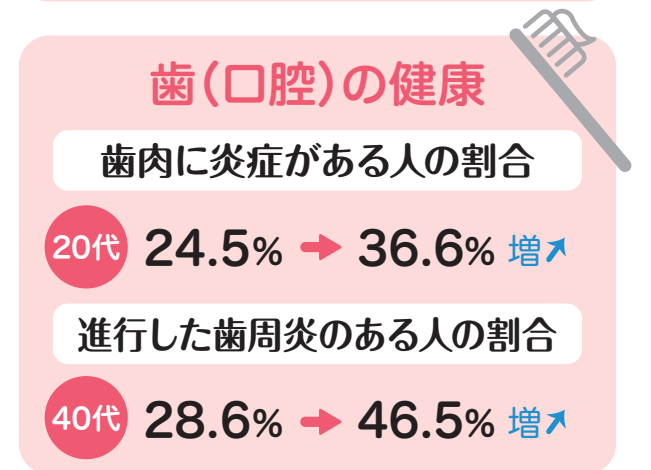
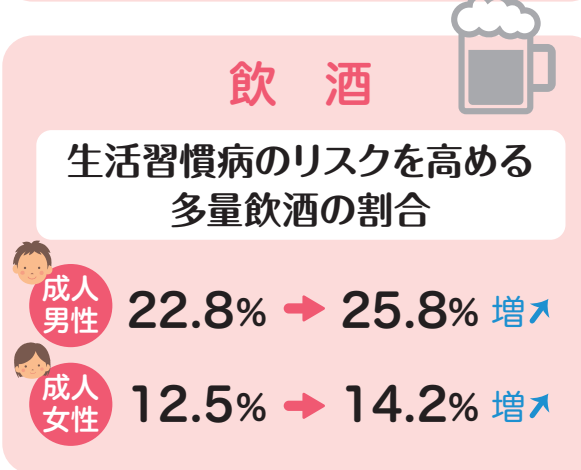
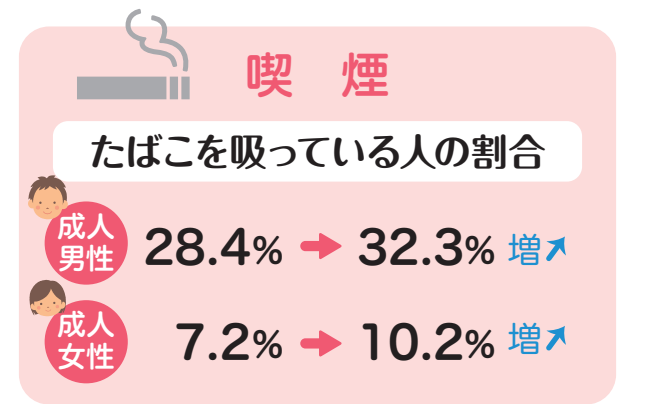
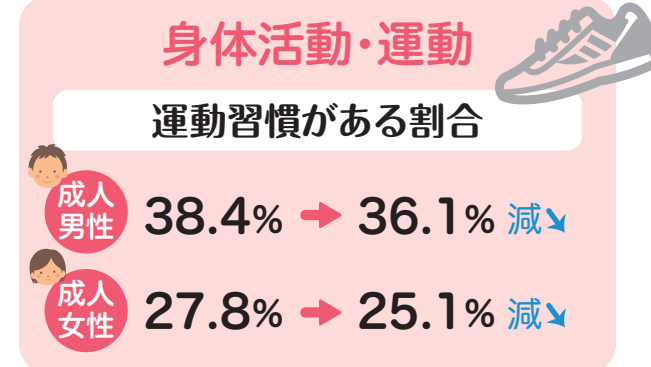
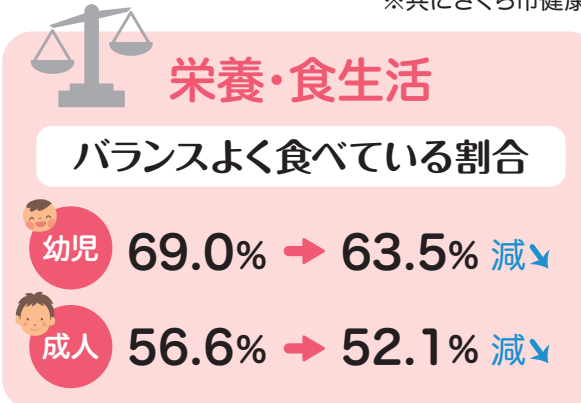


## さくら市の領域別現状

前回調査  
との比較

平成24年度の数値 → 平成29年度の数値

※共にさくら市健康意識調査による比較です。



がん検診受診率の  
目標は、50%です。



ココカラ  
+10分  
プラス・デン

### ココロとからだに+10

～今より10分多くからだを動かしましょう～



健康21 さくらプラン(第2期)計画 概要版

【発行・編集】 さくら市

〒329-1312 栃木県さくら市櫻野1319-3  
TEL:028-682-2589 FAX:028-682-5156

# 健康21 さくらプラン (第2期)計画

まち

## ～健康・里山・桜の小都市～

〔概要版〕



平成30年3月  
さくら市

## 計画の基本理念と基本目標

さくら市では、平成25年に「健康21さくらプラン後期計画」において、「あなたの健康 みんなの健康 地域で育む 心豊かなまち さくら」を基本理念として、市民の健康に関する取り組みを進めてきました。平成30年3月末で計画期間終了となることから、さくら市に住む誰もが健康を維持しながら長生きできるよう『健康21さくらプラン(第2期)計画』を策定しました。

『健康21さくらプラン(第2期)計画』においては、基本理念を『いつまでも いきいき 健康長寿のまち さくら』とし、健康長寿のまちをめざします。

また、基本理念の実現のために、「①健康寿命の延伸」と「②健康的な生活習慣づくり」の2つを基本目標とし、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康」、「喫煙」、「飲酒」、「歯(口腔)の健康」、「生活習慣病」の7つの領域ごとに施策を展開していきます。

◆ 基本理念 ◆

いつまでも いきいき 健康長寿のまち さくら

## 計画の期間

この計画の期間は、2018(平成30)年度から2022年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

2013年度 (H25)	2014年度 (H26)	2015年度 (H27)	2016年度 (H28)	2017年度 (H29)	2018年度 (H30)	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度
健康21さくらプラン(後期計画)					健康21さくらプラン(第2期)計画				



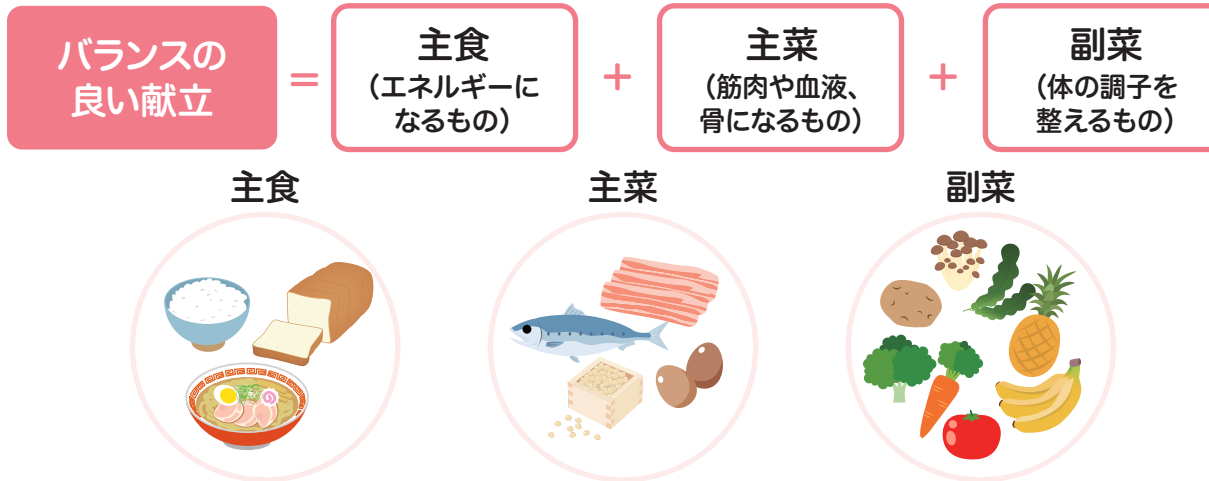
# ライフステージと健康目標 自分のがんばりポイントを確認して色を塗ろう！

	健康目標	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康	喫煙	飲酒	歯(口腔)の健康	生活習慣病・その他
<b>乳幼児期</b> (0～5歳) 	家庭の中で、基本的な生活習慣の基礎を身につけましょう。	<input type="checkbox"/> 1日3食のリズムをつくりましょう。 <input type="checkbox"/> 主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵や大豆製品など)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 朝食の重要性を認識し、欠食しません。	<input type="checkbox"/> 幼児期から遊びや身体を動かす習慣をつけましょう。	<input type="checkbox"/> 早寝早起きの生活リズムを整えましょう。 <input type="checkbox"/> 子育ての不安や悩みを相談しましょう。 	<input type="checkbox"/> 妊娠中や授乳中は禁煙します。 <input type="checkbox"/> 妊娠中や授乳中のたばこの害について理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を避けましょう。	<input type="checkbox"/> 妊娠中や授乳中は飲酒しません。周囲の人も協力します。 <input type="checkbox"/> 妊娠中や授乳中のアルコールの影響を理解しましょう。	<input type="checkbox"/> 正しい歯磨きの習慣をつけましょう。 <input type="checkbox"/> 保護者が仕上げ磨きをしましょう。 	
<b>児童期</b> (6～12歳) 	家庭や学校、地域が子どもの健康を見守り、健康的な生活習慣を身につけましょう。	<input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵や大豆製品など)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 朝食の重要性を認識し、欠食しません。	<input type="checkbox"/> 遊びや身体を動かす習慣をつけましょう。 	<input type="checkbox"/> 早寝早起きの生活リズムを身につけましょう。 <input type="checkbox"/> スマートフォン操作等は就寝2時間前までにし、十分な睡眠をとれるようにしましょう。 <input type="checkbox"/> 困ったことや悩み事があるときは、身近な大人に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> いじめはしません。 <input type="checkbox"/> 命の大切さを理解しましょう。	<input type="checkbox"/> たばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を避けましょう。	<input type="checkbox"/> お酒を飲みません。 <input type="checkbox"/> お酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。	<input type="checkbox"/> 正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> むし歯は早急に治療しましょう。	
<b>思春期</b> (13～18歳) 	規則正しい生活習慣を確立し、生活のリズムを整え自己管理を身につけましょう。	<input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵や大豆製品など)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 朝食の重要性を認識し、欠食しません。	<input type="checkbox"/> 自分にあった運動習慣をみつけましょう。 	<input type="checkbox"/> 早寝早起きの生活リズムを身につけましょう。 <input type="checkbox"/> スマートフォン操作等は就寝2時間前までにし、十分な睡眠をとれるようにしましょう。 <input type="checkbox"/> 困ったことや悩み事があるときは、身近な大人や友達、相談機関等に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。 <input type="checkbox"/> いじめはしません。 <input type="checkbox"/> 命の大切さを理解しましょう。	<input type="checkbox"/> たばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を避けましょう。 <input type="checkbox"/> COPD(慢性閉塞性肺疾患)について理解しましょう。	<input type="checkbox"/> お酒を飲みません。 <input type="checkbox"/> お酒が身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。	<input type="checkbox"/> 正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> むし歯は早急に治療しましょう。 	<input type="checkbox"/> 学校での健康診断の目的や結果を正しく理解し、自分の健康に関心を持ちましょう。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 性について正しく理解しましょう。
<b>青年期</b> (19～39歳) 	自分の健康について関心を持ち、健康的な生活習慣を確立するとともに、生活習慣病の予防と疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。	<input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵や大豆製品など)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 朝食の重要性を認識し、欠食しません。 <input type="checkbox"/> 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。	<input type="checkbox"/> 興味や関心がある運動教室に積極的に参加しましょう。 <input type="checkbox"/> ウォーキングマップ等を活用し、歩くことを心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 息が少しははずむ程度の運動(30分以上週2回以上)を継続する運動習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームについて関心を高め、運動の必要性を認識しましょう。 <input type="checkbox"/> 生活活動を増やしましょう。	<input type="checkbox"/> 休養・睡眠の重要性を正しく理解し、十分な睡眠をとれるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 困ったことや悩み事があるときは、身近な人や相談機関等に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。	<input type="checkbox"/> たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> COPD(慢性閉塞性肺疾患)について理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> 喫煙場所以外では、たばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を避けましょう。 <input type="checkbox"/> 妊娠中や授乳中は喫煙しません。周囲の人も協力しましょう。 <input type="checkbox"/> 未成年者には、たばこを吸わせません。勧めません。	<input type="checkbox"/> 1日あたりの純アルコール量が男性20g、女性10g程度が適度な量であることを理解し、適正飲酒を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 妊娠中や授乳中は飲酒しません。周囲の人も協力しましょう。 <input type="checkbox"/> 未成年者には飲酒させません。勧めません。	<input type="checkbox"/> きちんと歯を磨きましょう。 <input type="checkbox"/> 8020運動について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を決め、1年に1回以上定期的に歯科健診を受けましょう。	<input type="checkbox"/> 定期的健康診断やがん検診を受けましょう。 <input type="checkbox"/> 定期的な健診以外にも、気になる場合には医療機関を受診しましょう。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病と予防についての理解を深めましょう。
<b>壮年期</b> (40～64歳) 	健康的な生活習慣を維持し、疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。	<input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵や大豆製品など)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 朝食の重要性を認識し、欠食しません。 <input type="checkbox"/> 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。	<input type="checkbox"/> 興味や関心がある運動教室に積極的に参加しましょう。 <input type="checkbox"/> ウォーキングマップ等を活用し、歩くことを心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 息が少しははずむ程度の運動(30分以上週2回以上)を継続する運動習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームについて関心を高め、運動の必要性を認識しましょう。 <input type="checkbox"/> 生活活動を増やしましょう。	<input type="checkbox"/> 休養・睡眠の重要性を正しく理解し、十分な睡眠をとれるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 困ったことや悩み事があるときは、身近な人や相談機関等に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。	<input type="checkbox"/> たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> COPD(慢性閉塞性肺疾患)について理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> 喫煙場所以外では、たばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を避けましょう。 <input type="checkbox"/> 未成年者には、たばこを吸わせません。勧めません。	<input type="checkbox"/> 1日あたりの純アルコール量が男性20g、女性10g程度が適度な量であることを理解し、適正飲酒を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 未成年者には飲酒させません。勧めません。	<input type="checkbox"/> きちんと歯を磨きましょう。 <input type="checkbox"/> 8020運動について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を決め、1年に1回以上定期的に歯科健診を受けましょう。	<input type="checkbox"/> 定期的健康診断やがん検診を受けましょう。 <input type="checkbox"/> 健診の結果、要医療、要精密検査等の場合は、必ず早急に医療機関を受診しましょう。 <input type="checkbox"/> 定期的な健診以外にも、気になる場合には医療機関を受診しましょう。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病と予防についての理解を深めましょう。
<b>高齢期</b> (65歳以上) 	健康寿命を延ばすため、身体能力を保ち、社会との交流の中で、いきがいをもって暮らしましょう。	<input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べる食習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> 主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵や大豆製品など)・副菜(野菜・きのこ・海藻など)をバランスよく、毎日食べるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 朝食の重要性を認識し、欠食しません。 <input type="checkbox"/> 外食時や食品購入時には、栄養成分表示を参考にしましょう。 <input type="checkbox"/> 低栄養にならないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。	<input type="checkbox"/> 興味や関心がある運動教室に積極的に参加しましょう。 <input type="checkbox"/> ウォーキングマップ等を活用し、歩くことを心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 息が少しははずむ程度の運動(30分以上週2回以上)を継続する運動習慣を身につけましょう。 <input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームについて関心を高め、運動の必要性を認識しましょう。 <input type="checkbox"/> 生活活動*を増やしましょう。	<input type="checkbox"/> 休養・睡眠の重要性を正しく理解し、十分な睡眠をとれるよう心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 困ったことや悩み事があるときは、身近な人や相談機関等に相談しましょう。 <input type="checkbox"/> 自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスと上手につきあえるようにしましょう。	<input type="checkbox"/> たばこが身体に及ぼす影響について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> COPD(慢性閉塞性肺疾患)について理解しましょう。 <input type="checkbox"/> 妊婦や子どもの近くではたばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> 喫煙場所以外では、たばこを吸いません。 <input type="checkbox"/> 受動喫煙を避けましょう。 <input type="checkbox"/> 未成年者には、たばこを吸わせません。勧めません。	<input type="checkbox"/> 1日あたりの純アルコール量が男性20g、女性10g程度が適度な量であることを理解し、適正飲酒を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 未成年者には飲酒させません。勧めません。	<input type="checkbox"/> きちんと歯を磨きましょう。 <input type="checkbox"/> 8020運動について正しく理解しましょう。 <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を決め、1年に1回以上定期的に歯科健診を受けましょう。	<input type="checkbox"/> 定期的健康診断やがん検診を受けましょう。 <input type="checkbox"/> 健診の結果、要医療、要精密検査等の場合は、必ず早急に医療機関を受診しましょう。 <input type="checkbox"/> 定期的な健診以外にも、気になる場合には医療機関を受診しましょう。 <input type="checkbox"/> 生活習慣病と予防についての理解を深めましょう。

\*生活活動とは身体活動(安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての営みのこと)のうち、運動以外のものをいい、職業や家事活動上のもも含む。日ごろの生活における動きの状態のこと。

## [用語説明]

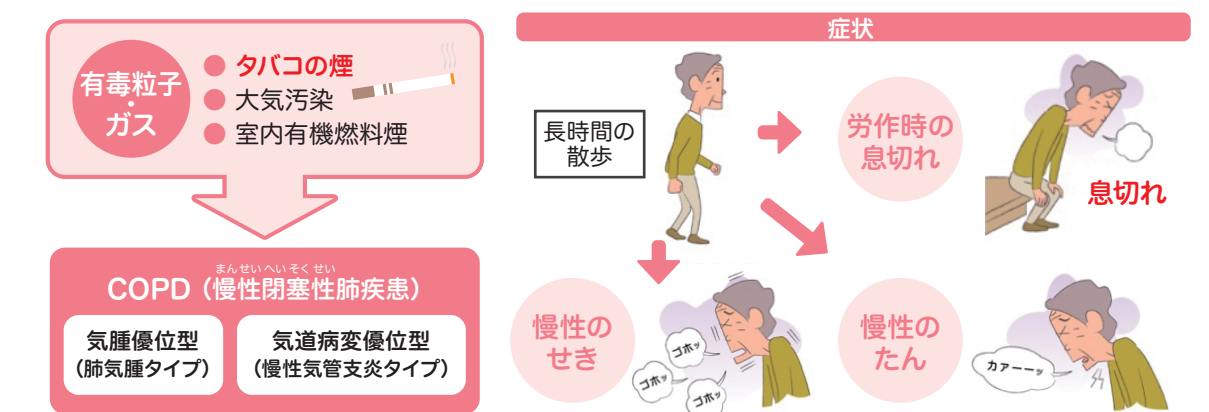
### バランスの良い献立とは



### COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは

**COPD** = 有害物質(主にタバコの煙)を長年に吸うなどして生じた肺の炎症性疾患です。

COPDは長期の喫煙歴のある中高年者に多く発症します。



### 純アルコール量20gのめやす

お酒の種類	度数	量
ビール	5%	中びん1本 500ml
日本酒	15%	1合 180ml
焼酎	25%	0.6合 約110ml
ウイスキー ブランデー	43%	ダブル1杯 60ml
ワイン	12%	1.5杯 約180ml
缶チューハイ	5%	1缶 約500ml
ハイボール	7%	1缶 350ml