

越前市健康づくり計画

～幸せな100年人生を支える健康長寿に取り組む～

基本目標

意識的に健康づくりを実践し、自然に定着することで、健康寿命の延伸を図る

計画の期間

令和6年度～令和11年度（6年間）

基本方針

(1) 生活習慣病対策

☆5つの行動指針

1 栄養・食生活 : 毎日野菜プラス100g、塩分マイナス3g

- ・栄養バランスのよい食事を心がけよう
- ・食を選択する力を身に付けよう（飲み物やおやつも含む）
- ・適正体重を把握・維持しよう

















▲健康づくり計画

【参考】成人の野菜摂取量の一日の目標値:350g

 ほうれん草のお浸し 小鉢1皿 70g	 大きいトマト1/2個 100g	 筑前煮小鉢1皿 80g	 加熱した野菜片手一杯 120g	 生野菜両手一杯 120g
---	--	--	---	---

【参考】成人の食塩摂取量の一日の目標値:7g以下

 ふりかけ1食分(個包装) 塩分 0.2g	 ソース大さじ1杯 みそ汁1杯 塩分 1.2g~1.5g	 するめ1枚 塩分約 2.3g
 ウインナー1本 塩分 0.4g	 しょうゆ大さじ1/2杯	 麺類の汁 塩分約 3g
 ポテチ1袋(60g) 塩分 0.6g	 たくあん3切	 カップ麺1食分 塩分約 5.0g
 食パン(6枚切り1枚) 塩分 0.7g	 梅干し 中くらいのサイズ1粒 塩分約 2.2g	 麺類(つゆを全部飲んだ場合) 塩分 7.0~9.0g
 ポテトMサイズ(135g) 塩分 0.8g	 納豆のたれ 塩分約 0.5g~0.7g	

2 身体活動・運動 : 毎日運動プラス10分

- ・ながら運動を取り入れよう
- ・座りっぱなしの時間をへらそう
- ・軽く汗をかく運動をしよう
- ・休日は家族で外遊びを楽しもう



3 歯・口腔 : しっかり噛んで食後は歯みがき



- ・大人も子どもも食後に歯みがき！
デンタルフロスなども使おう
- ・自分の歯と口に関心を持とう
- ・かめカメプラス5回！しっかり噛んで口の力を維持しよう



4 喫煙 : たばこは百害あって一利なし

- ・たばこは吸わない・吸わせない
- ・職場ぐるみで禁煙にチャレンジしよう



5 休養・睡眠 : しっかり休養、目覚めすっきり

- ・早寝・早起きをこころがけよう
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけよう
- ・ワークライフバランスを実現しよう



☆定期的な健診受診

- ・年に1度は歯科も含めた健診・がん検診を受けることを習慣にしよう
- ・若い時から自分の健康状態をチェックしよう

(2) ライフステージにおけるこころとカラダの健康づくり

こどもの健康づくり

☆健康的な生活リズム

- ・ 早寝・早起き・朝ご飯・共食に取り組もう
- ・ 親子でふれあい、カラダを動かして遊ぼう
- ・ スマートフォンやタブレットと上手に付き合おう～メディア漬けの予防は乳幼児から～



☆子どもの歯を守る

- ・ 自分で正しく歯をみがく習慣を身に付けよう
保護者は子どもの歯の仕上げみがきを行おう
- ・ フッ化物（フッ化物配合歯みがき剤や洗口・塗布）を上手に利用しよう
- ・ 幼児期からしっかり噛む習慣を身に付けよう



☆正しい食習慣

- ・ 1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけよう
- ・ 甘いお菓子や飲み物を習慣的に摂ることを避けよう



おとなの健康づくり

【現役世代】

☆生活習慣の改善

- ・ スマートフォン等を活用して運動をしよう
- ・ ながら運動・ラジオ体操など身近な運動を取り入れよう
- ・ 肥満・やせにならない正しい食生活を心がけよう

（食べ過ぎ・夜遅い食事・過度なダイエット等避ける）

- ・ 歯間ブラシやデンタルフロスも正しく使い、夜は必ず丁寧に歯をみがこう

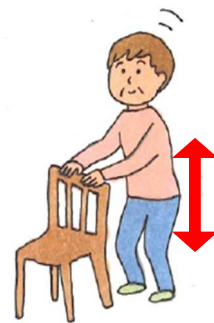


☆職場における健康づくり活動

- ・年1回は歯科も含めた健診・がん検診を受けよう
- ・仕事でもカラダを動かそう（ストレッチ・階段利用）

☆こころのゆとりの実現

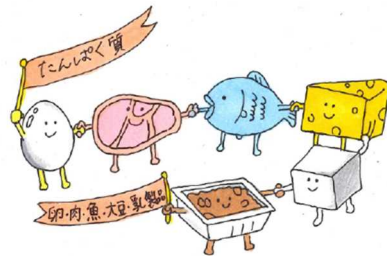
- ・息抜きの時間を持とう
- ・質の良い睡眠を確保しよう
- ・適度にカラダを動かそう
- ・正しく相談ツールを活用して相談しよう



【シニア世代】

☆フレイル予防

- ・日頃から運動してこつこつ貯筋（筋力アップ）しよう
- ・たんぱく質を意識して多く摂るようにしよう
- ・歯みがきやお口の体操（オーラルフレイル予防）で「口の機能」を維持しよう
- ・毎日でかけよう



☆医療との関わり

- ・かかりつけ医と一緒に病気のコントロールをしよう
- ・毎年健診を受けて早めに治療しよう

☆こころの健康づくり

- ・生きがいや役割を持とう
- ・日頃から相談できる相手を持とう
- ・周りの人の様子に気づいて声をかけ合おう
- ・家族や友人と食事を楽しもう

