

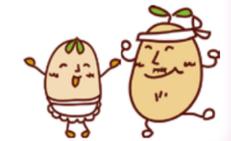
青年期（16～24歳）
はじめよう！未来の健康のためのよい生活習慣

- 定期的に健康診断を受ける
- 毎日、朝食を食べる
- 日常生活でこまめに身体を動かす
- 翌日に疲れが残らないようにしっかり眠る
- たばこが自分や周囲の人の健康に与える影響について理解する
- アルコールについての正しい知識を身につける
- 歯周病予防を意識した歯みがきをする
- 生命の大切さを理解し、性感染症についての知識を持つ



壮年期・中年期（25～64歳）
取組もう！こことからだの健康管理

- 定期的に健康診断やがん検診を受ける
- 自分に合った量を意識して、主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- 日常生活でこまめに歩く
- 翌日に疲れが残らないようにしっかり眠る
- たばこが家庭や職場の人の健康に与える影響について知識を持つ
- アルコールが身体に与える影響を知る
- 歯周病予防を意識した歯みがきをする
- 生命の大切さや、性感染症についての知識を家庭や社会で伝えていく



高齢期（65歳以上）
楽しもう！健康的な生活でつくり出すいきいき人生

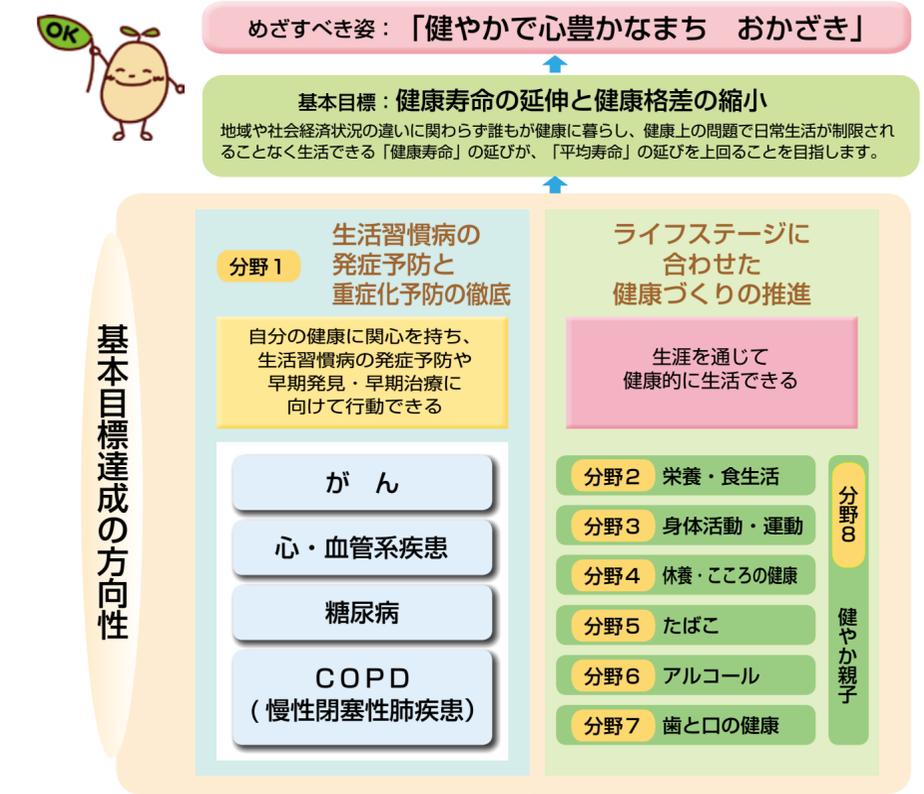
- 定期的に健康診断やがん検診を受ける
- 低栄養予防のためにいろいろな食品をまんべんなく食べる
- 外出の機会を増やす
- 健康的な生活に心がけ、ぐっすり眠る
- COPDなど、たばこの健康への影響について知識を持つ
- アルコールが身体に与える影響を知る
- 喪失した歯は補い、しっかりかんで食べる
- 生命の大切さや、性についての知識を次世代に伝えていく



健康おかざき21計画（第2次）とは…

「健康おかざき21計画（第2次）」は、市民一人ひとりが疾病や障がいの有無に関わらず、それぞれの状態に応じた健康の維持・増進を図り、心身ともに健康な状態をつくり出すことで、「健やかに心豊かに過ごしていくこと」を目標とし、第1次計画と同様に「健やかで心豊かなまち おかざき」を目指すべき姿に掲げた、平成26年度から平成34年度までの健康づくりのための計画です。

計画の体系



健康づくりを支える社会の構築
市民が健康づくりに取組みやすい環境を社会全体で作っていくことを目指し、地域の健康づくりの核となる人材の育成や支援を進め、地域や各種団体との連携を深めていきます。

健康おかざき 21 計画（第2次）
<平成 26～34 年度> 概要版
～表紙のこぼれについて～
「まめになろまい」とは、「元気、健康になろう」という意味の三河弁。
「やってみまい」とは、「やってみよう」という意味の三河弁。

平成 26 年 3 月策定
初版 2,000 冊
発行 岡崎市保健部 健康増進課
〒444-8545 岡崎市若宮町 2 丁目 1 番地 1 号
【TEL】 0564-23-6639
【FAX】 0564-23-5071
【E-mail】 hokenzoshin@city.okazaki.aichi.jp
【ホームページ】
<http://www.city.okazaki.aichi.jp/100/128/139/p003394.html>

概要版にまめ吉たちは何人いたでしょうか。答えはホームページを見てね。

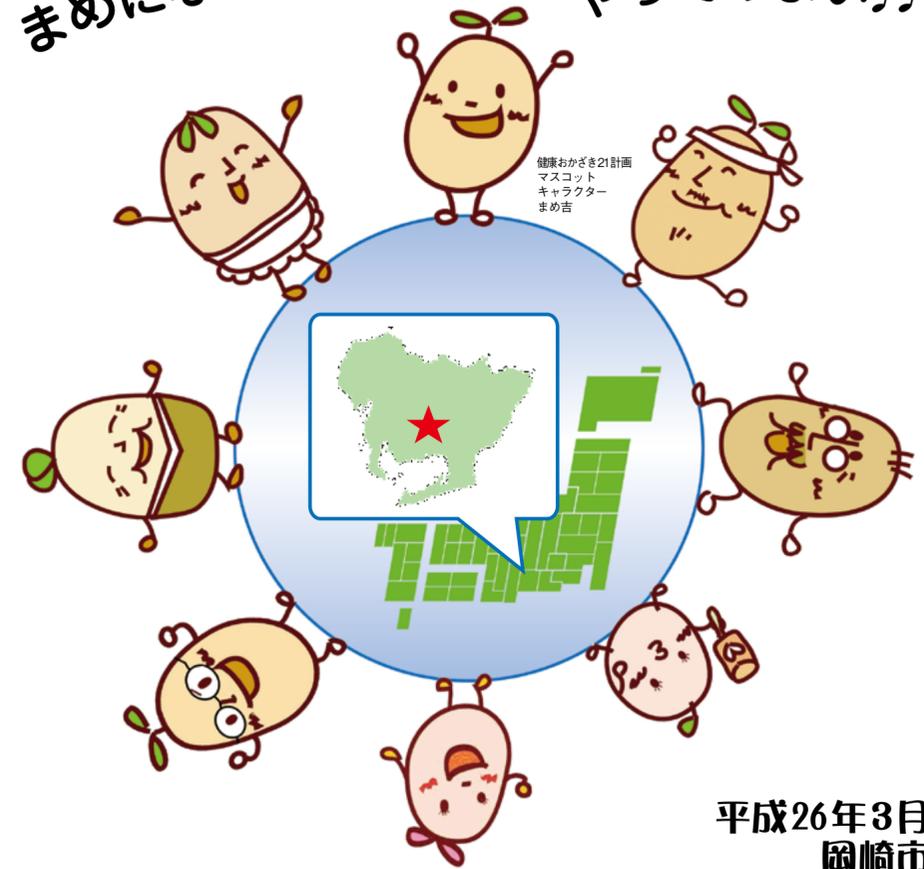
健康おかざき 21 計画
マスコットキャラクターまめ吉

概要版

健康おかざき21計画(第2次)

～健やかで心豊かなまち おかざき～

まめになろまい♪ やってみまい♪



平成26年3月
岡崎市

ライフステージ別市民の健康づくり「はじめの一歩」

健康おかざき 21 計画（第2次）では、ライフステージを幼年期（0～5歳）、少年期（6～15歳）、青年期（16～24歳）、壮年期・中年期（25～64歳）、高齢期（65歳以上）に分けて、市民のみなさんが、各々の年代に応じて取組む健康づくりを明らかにしています。
概要版ではライフステージ別の主だった取組みを紹介しています。健康づくりの「はじめの一歩」として取組んでみましょう。（取組みの前についている○の色は1～8の分野を表しています。）

- 分野1 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- 分野2 栄養・食生活
- 分野3 身体活動・運動
- 分野4 休養・こころの健康
- 分野5 たばこ
- 分野6 アルコール
- 分野7 歯と口の健康
- 分野8 健やか親子



まめ吉家族：お父さん（まめ夫）、お母さん（まめ子）、妹（まめみ）、おじいちゃん（まめ之助）、おばあちゃん（まめ乃）の6人家族

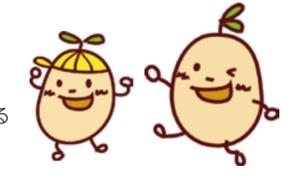
幼年期（0～5歳） 保護者に取組んで欲しいこと
身につけよう！健康的な生活習慣

- 乳幼児健診を受ける
- 1日3回の食事のリズムを整える
- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける
- たばこの子どもへの影響について知識を持つ
- 乳児へのアルコールの影響についての知識を持ち、授乳中は禁酒する
- 仕上げみがきをする
- 自分や周りの人を思いやることを生活の中で伝えていく



少年期（6～15歳）
鍛えよう！こことからだ

- 定期的に健康診断を受ける
- 好き嫌いなく食べる
- 毎日の早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- 受動喫煙の健康への影響について知識を持つ
- アルコールについての正しい知識を身につける
- 食後はしっかり歯をみがく
- 自身の誕生について興味を持ち、生命の大切さを理解する



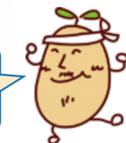
【分野1】生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

＜めざす健康市民の姿＞

- 早期発見や早期治療の大切さを知って行動する
- 病気についての正しい知識を持つ
- 健康的な生活習慣を身につける

定期的に健康チェックを
しましょう

血圧や体重の
セルフチェックも
しないとな!



生活習慣病予防のポイント

- ① 食べ過ぎない、メタボの人は、まず減量を!
- ② 食物繊維をしっかり取る
- ③ コレステロールを含む食品をとり過ぎない
- ④ 甘いもの、アルコールをとり過ぎない
- ⑤ 禁煙する
- ⑥ ウォーキングなどの有酸素運動を続ける
- ⑦ ストレスをため込まずリフレッシュする
- ⑧ 年に一度は健診(検診)を受ける

① 生活習慣病が増えています! 毎年健診(検診)を受けましょう!

うっ...

② そういえば案内がきてたなあ...受けてみるか。

案内
メタボ
案内

③ 後日... 私も大丈夫だったわ★

今のところ大丈夫だった♪

異常なし

④ 早期発見・早期治療が大切よね~ 家族みんなで健診(検診)を受けましょうね!

そうだね

【分野2】栄養・食生活

＜めざす健康市民の姿＞

- 1日3食バランスよく食べる
- 家族や仲間と楽しく食事をする
- 毎食、野菜を食べる

主食・主菜・副菜(*)を
そろえてバランスの
よい食事をしましょう

バランスよく食べて
野菜もしっかり
とらないとな!



- 野菜料理をプラスするコツ
- ① 野菜料理は多めに作って冷凍する
 - ② スープやみそ汁は具だくさんにする
 - ③ 外食は野菜たっぷりメニューや定食を選ぶ(付け合せも食べる)

(※)主食・主菜・副菜
ごはん・パン・めん類などの穀類で、主としてエネルギーの供給源となるもの
(主菜) 魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使った料理で、主としてたんぱく質の供給源となるもの
(副菜) 野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たすもの

① 朝は少しでも寝ていたい... ついつい夜更かし~

お昼はラーメン♪

夜は菓子パンでも食べてよう!

② ある日の健診で... 今の食生活を続けていると長生きできませんね

ガーン!

③ ハッ! 夢だった...

④ 正夢にならないために... 子どもの頃から1日3食バランスよく食べる習慣をつけないとな!

【分野3】身体活動・運動

＜めざす健康市民の姿＞

- 日頃からこまめに動く
- 楽しく、気軽にできる運動をみつけて継続する
- 趣味の活動や地域の活動に積極的に参加する

日常生活の中で歩数を増やしましょう

仲間と楽しくウォーキング♪



- こまめに動くコツ
(毎日の通勤・買い物で)
- ・エレベーターより階段を使う
 - ・一駅分前に降りて歩く
 - ・少し遠くの駐車場に停めて歩く

① 運動って、なかなかできないのよね~

日常生活の中でこまめに動くことがおすすめ!

② エレベーターより階段を使うとか...

いつも階段だけだ...

③ パパ、えらい!

え、いや... いつもキレイなおねえちゃんが階段使ってるし

えっ! 男!

④ まずは、身近なことから始めよう!

歩く場所を変えてみようかな...

- ロコモって何?
ロコモティブシンドロームの略。
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉等身体運動を可能にする運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態のことです。

【分野4】休養・こころの健康

＜めざす健康市民の姿＞

- 睡眠による休養を十分にとる
- ストレスと上手に付き合える
- 一人で悩まず、声をかけあう

一人で悩まず
相談しましょう



① 疲れがとれないしやる気も今一つ...

睡眠不足なのよね~

② 翌日に疲れを残さないようにしっかり眠ることが大切です!

こころも身体もスッキリ☆

③ 早めに寝るぞ!

目覚めすっきり!

④ 仕事がかどるぞ! この調子なら残業なしだぜやったね!

- 快適な睡眠のために
~生活習慣6つのポイント~
- 1 定期的な運動習慣
 - 2 朝食はしっかり! 夕食は腹八分目に
 - 3 睡眠時間にこだわらない
 - 4 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
 - 5 毎日、朝日を浴びて体内時計を整える
 - 6 昼寝は短く

- ストレスの解消法
- ★自分なりのリラックス方法を身につけよう
 - ★十分な睡眠をとろう
 - ★腹式呼吸をしよう
 - ★適度な運動と栄養バランスのとれた食生活をしよう
 - ★趣味や旅行で気分転換しよう

【分野5】たばこ

＜めざす健康市民の姿＞

- たばこの健康への影響についての知識を持つ
- たばこの害から自分や周囲の人の健康を守る

自分や周囲の禁煙を
すすめていきましょう!

たばこ対策
マスコット
キャラクター「スワン」



たばこの影響
低出生体重児・乳幼児突然死症候群
がん・心血管疾患・COPD(*) など

左: 健康な肺
右: 喫煙者の肺

(※1) COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは
たばこの煙等の有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症性疾患。咳・痰・息切れなどを主訴に緩やかに呼吸器障害が進行する。かつては肺気腫、慢性気管支炎とされていた疾患を含む。

(※2) 受動喫煙とは
たばこを吸わない人が、たばこを吸っている人の煙を吸われること。喫煙と同様、健康への影響があります。

換気扇の下でたばこを吸っても受動喫煙(※2)を防止することはできません。

【分野6】アルコール

＜めざす健康市民の姿＞

- アルコールについての正しい知識を持つ
- (お酒を飲む人は) 適量の範囲で楽しく飲酒する

未成年者、妊婦、授乳中の人
は酒を飲まないようにしましょう!
周囲も飲ませないように
しましょう!

① 飲んでストレス発散だ!

飲んだ飲んだ~♪

② 検査結果が悪いですね。保健指導を受けてくださいな。

結果

③ 適量は1日純アルコール20gですよ。

フムフム

④ ビールを計量だ~おっと泡が出ちゃったぜ!

...

節度ある飲酒とは純アルコールで1日平均約20g程度。
適正飲酒量(純アルコール20gの目安)は下のいずれか1つ分
ビールなら...500ml(ロング缶1缶)
焼酎(25度)なら...110ml(0.6合)
日本酒なら...180ml(1合)
ワインなら...200ml(グラス2杯)

女性や、少量のお酒で顔が赤くなる人、65歳以上の人はさらに少なめに...

【分野7】歯と口の健康

＜めざす健康市民の姿＞

- 健口(けんこう)的な生活習慣を身につける
- 歯と口の健康に関する知識を持つ

家族みんなで歯科健診の
習慣を身につけよう!
(年に1回は健診を)

かかりつけ歯科医を持とう!



しっかり歯みがきをする

- ・食後は必ず歯みがきをする
- ・乳幼児は必ず保護者が仕上げみがきをする(乳歯がある間は必要)

学校や職場でも歯みがきをしよう!

歯と口の健康に関する知識を身につける
~歯周病と全身の関係~

早産・低出生体重児
骨粗しょう症
肺炎
喫煙
糖尿病
メタボリックシンドローム

歯周病は全身の様々な病気を引き起こす誘因となります。

① 今日「8020」表彰式! この歳で表彰されるとは...照れるのぉ~

おじいちゃん、すごーい!

② はい、あーん

こまめに歯医者にさんへ行ったり...

食後はしっかり歯みがきをしていかならね~

③ そ、そうなんじゃよ。

歯みがきを頑張るとほめてくれるからなあ...

④ よし! 歯医者にさんへ行かなくちゃ

歯みがき頑張るぞ~!

予防が大事!
家族みんなで歯科健診!

(※) 8020とは「80歳で20本の歯を保とう」という8020運動のこと

【分野8】健やか親子

＜めざす健康市民の姿＞

- 生命の大切さを理解し、行動する
- 子育てを家庭や地域でともに考える



① かわいい!

それはパパの小さい頃の写真よ

② これはまめ吉の小さい頃の写真よ

パパそっくりでしょ?

③ みんなのいのちはつながっていくのよ

④ ぼくもまめみだっこするー!!

- ★自分や生命を大切にすることを育てましょう
- ★早い時期からかかりつけ小児科医を持ちましょう
- ★性に関する正しい知識を身につけましょう
- ★子育てで家庭での事故防止対策を進めましょう

性行動による性感染症等の身体影響等について知識のある高校生が減少しています!

性感染症は、性行為によって感染する病気で、クラミジア・ヘルペス・エイズなどがあります。性行為をする限り、誰でも感染する可能性があります。責任と自覚をもって自分の身体は自分で守りましょう。