

あなたの健康づくりガイド

2期計画が
はじまります！

計画のポイントは

【(食の見直し)+(今より歩く)】×(仲間で一緒に)
健康寿命の延伸にみんなで取り組みましょう！



あなたの世代がみえるように折ってお使いください。
ご自身の健康づくりのために、取り組もうと思う項目にチェック☑し、
ヘルスチャレンジシートに取り組んだ結果を記入して行ってください。
継続して取り組めるようがんばりましょう！

笠岡市

平成25年度作成

これを参考に
自分にあった
取り組みを
はじめましょう！

めばえ世代【乳幼児期0～5歳(親子)】

目指す姿：親子で取り組み、ともに育て合おう



栄養・食生活

- いろいろな食べ物を経験します。
- 家族で向き合って楽しく食事をします。

たばこ・アルコール

- 家庭内で喫煙や飲酒の害について話し合います。
- 子どもの目のつく所には、たばこを置きません。
- 子どもの前では、たばこを吸いません。

身体活動・運動

- 1日30分程度は外で遊びます。
- 子どもと一緒に体を使って遊びます。
- 安全に遊べるよう配慮します。

休養・こころの健康づくり

- 遅くとも夜9時までには寝ます。
- 人とのつながりを積極的に作ります。
- こころや体の疲れのサインに気付きます。

歯の健康

- おやつを食べる量や回数を決めます。
- 夜寝る前は仕上げ磨きをします。

食育

- 旬の食材を食べる、触れる、育てる等、様々な体験をします。

豆知識

★疲れのサイン

- イライラすることが多くなった
- 会話に集中できない
- 睡眠不足を毎日感じる
- ごはんがおいしく感じない
- 今まで楽しめていたことが楽しいと感じない
- 赤ちゃんの泣き声にあせる など

「疲れているな」と感じたら、一人で抱え込まず誰かを頼りましょう。

★悩んだときは、相談窓口を利用しましょう！

※相談窓口については健康管理のページ参照



この中から選んで
はじめましょう!

わかば世代【学童期6～12歳】

めざす姿：みんなと一緒に始めよう



栄養・食生活

- 毎日朝ごはんを食べます。
- 好き嫌がなく、いろいろなものを食べます。
- 間食の時間や量に気をつけます。
- 家族と向き合って楽しく食事をします。

たばこ・アルコール

- たばこやお酒の害について学びます。

身体活動・運動

- 1日30分程度は外で遊びます。
- 身体を動かす地域のイベントに参加します。

休養・こころの健康づくり

- 早寝早起きを心がけます。
- 困ったときは一人で悩まず誰かに相談します。
- 自分のいいところを認め、自分を大切にします。

歯の健康

- 1日1回は歯のすみずみまで丁寧に歯磨きをします。
- フッ素入り歯磨き剤を使って歯磨きをします。
- よく噛んで食べます。

食育

- 食事のマナーを身につけます。
- 食事の準備を積極的に手伝い、調理器具の使い方や料理を学びます。

豆知識

★あなたは何種類の『ご食(こしょく)』を知っていますか??

- 孤食** 一人で食べる
- 子食** 子どもだけで食べる
- 個食** 家族が個々に好きな物を食べる
- 固食** 自分の好きな決まった物しか食べない
- 粉食** 麺やパンなど粉製品を主食として食べる
- 小食** いつも食欲が無く食べる量も少ない
- 濃食** 味の濃い物を好んで食べる

『ご食』には、他にもコの字にテレビを囲んで会話なく食べる「コ食」も言われています。
食事は、子どもたちが食への関心を高め、心豊かな人間性を育むことができる時間として大切です。

★あなたの家のおやつはどれ??

- スナック菓子
- 菓子パン
- 果物
- ヨーグルト等の乳製品
- チョコレートやアメ



子どもにとって、間食は楽しいだけでなく「カルシウムや食物繊維などの不足しがちな栄養を補う」目的があります。牛乳・乳製品・小魚・果物・芋類・豆類など食事とりにくい食品をおやつに取り入れましょう。

これを参考に
自分にあった
取り組みを
はじめましょう!

のびる世代【思春期 13～18 歳】

目指す姿：正しい知識を身につけよう



栄養・食生活

- 毎日朝ごはんを食べます。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を食べます。
- 間食の量や質に気を付けます。

たばこ・アルコール

- 喫煙や飲酒の害について正しい知識を習得します。
- たばこやお酒を人にすすめられても断ります。

※未成年者の飲酒・喫煙は法律で禁じられています。
また、未成年者に勧めることも法律違反となります。

身体活動・運動

- 毎日積極的に身体を動かします。
- 声を掛け合って身体を動かす地域のイベントに参加します。

休養・こころの健康づくり

- 夜12時までに就寝し質のよい睡眠をとります。
- 自分のいいところを認め、自分を大切にします。
- 困ったときは一人で悩まず誰かに相談します。

歯の健康

- 1日1回は歯のすみずみまで丁寧に歯磨きをします。
- フッ素入り歯磨き剤を使って歯磨きをします。

食育

- 食品の安全や衛生に気を配ります。
- 得意料理を身につけます。

豆知識

★副菜の1日分の目安は5皿!!

【クイズ】 この中に、「副菜」でないおかずが1つだけあります。さて、何番でしょう？

- ①野菜サラダ ②金平ごぼう ③きゅうりの酢の物 ④納豆 ⑤おひたし ⑥かぼちゃの煮つけ



副菜は、主に野菜・海藻・きのこを使ったおかずです。

食物繊維が多く、便通をよくしたり、余分な糖分や脂肪分の吸収を抑えたりしてくれます。

1日分では5皿を目安に、毎食1～2皿食べるようにしましょう!

答えはどこかのページにあるよ。探してね!

★なぜ夜12時までに寝る必要があるの？

私たちは、睡眠時に分泌されるホルモンの働きにより、病気への抵抗力を高めたり、ケガ等の細胞の修復が促されたりしています。これらのホルモンは夜12時前後より分泌されています。

これを参考に自分にあった
取り組みをはじめましょう！

むすぶ世代【青壮年・中高年期 19～74 歳】

目指す姿：自分に合った生活習慣を実践しよう

栄養・食生活

- 毎日、体重をはかります。
- 3食野菜を必ずとります。
- エネルギー表示を見る習慣をつけます。
- 家族の食事に関心を持ち、一緒に食事をします。

たばこ・アルコール

- 「たばこを吸わない人」の前では吸いません。
- 体のことを考えて、禁煙に努めます。
- 自分に合った飲酒量を知り、多量飲酒は控えます。
- 休肝日（週2日）を設けます。

※未成年者の飲酒・喫煙は法律で禁じられています。
また、未成年者に勧めることも法律違反となります。

身体活動・運動

- 今より 10 分多く歩きます。
- 近所の用事は歩きます。
- 自分にあった体の動かし方をみつけ、取り組みます。

休養・こころの健康づくり

- 趣味を楽しむ等「積極的休養」を取り入れます。
- こころの病気について理解し、早めに相談します。
- 身近な地域活動に参加します。

歯の健康

- デンタルフロスや歯間ブラシ等を併用して歯周病予防に取り組みます。
- 1口30回を意識して噛んで食べます。

食育

- 食文化について学び、家族に伝えます。

豆知識

『+10』で生活習慣病予防

★『+(プラス)10(テン)』て何？

生活の中で、今より1日 10 分（1,000 歩）多く体を動かすことを『+10』と言います。今より10分多く体を動かすだけで、糖尿病、心臓病、脳卒中、ロコモティブシンドロームなどのリスクを下げることができます。あなた自身の『+10』を見つけてはいかがでしょうか。

★エネルギー表示とは？？

体重の維持や管理のために大切な情報源です！

加工食品やメニューに表示されているので、買い物をする時、外食をする時に活用し、その食品からどれくらいエネルギーをとっているか確認しましょう！

どちらのエネルギーが少ない??

A 栄養成分表示	B 栄養成分表示
(1個10g 当たり)	(100g 当たり)
エネルギー 50kcal	エネルギー 400kcal
たんぱく質 ××g	たんぱく質 ××g
脂 質 ××g	脂 質 ××g
炭水化物 ××g	炭水化物 ××g
ナトリウム ××mg	ナトリウム ××mg

ここに注目!!

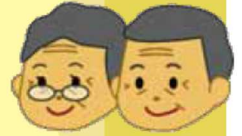


まずは食品の裏にある
表示を見る習慣を！

これを参考に
自分にあった
取り組みを
はじめてみましょう！

みのる世代【高齢期 75 歳以上】

目指す姿：生きがいのある自分らしい生活を送ろう



栄養・食生活

- 毎日3食，規則正しく食事をとります。
- 薄味を心がけます。
- 口腔機能の維持のために，よく噛んで食べます。

たばこ・アルコール

- 「たばこを吸わない人」の前では吸いません。
- 飲酒は体のことを考えて，適量を守ります。

身体活動・運動

- 意識的に体をよく動かします。
- 週に1回以上は外出します。

休養・こころの健康づくり

- 身近な地域活動に参加し，仲間づくりをします。
- 自分一人で考え込まないよう相談できる人をつくります。

歯の健康

- 入れ歯の手入れやうがいをすることでお口の清潔を保ちます。
- 健口体操^{けんこう}を積極的に行います。

食育

- 食文化についての学びや経験を，身近な人へ伝えていきます。

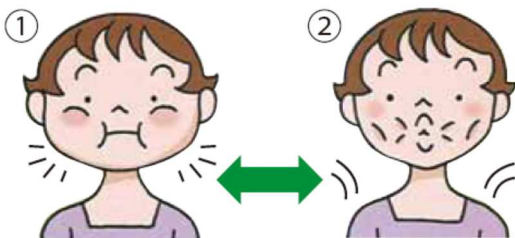
豆知識

★健口体操^{けんこう}

◎ほおの体操

(①～②を3回おこなう)

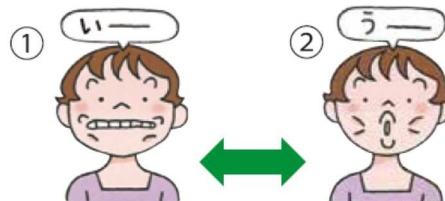
- ①口を閉じて，ほおをふくらませる。
- ②口をギュッとすぼめる。



◎くちびるの体操

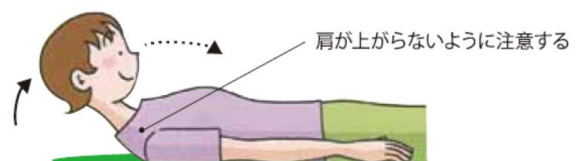
(①～②を3回おこなう)

- ①「いー」と言う口で，くちびるを左右にのばす。
- ②「うー」と言う口で，くちびるをすぼめる。



◎のどの体操

自分のつま先が見えるぐらいまで頭を上げ，その状態をできるだけ長く続けて元に戻す。



健康管理

適正体重を維持しましょう。あなたは、どの判定にあてはまりますか？

カウプ指数 (0～5歳)

計算式 (体重 (kg) ÷ 身長 (cm))² × 10⁴

判定

やせ…13未満 やせぎみ…13～15未満
ふつう…15～18未満 肥満ぎみ…18～20未満
肥満…20以上

ローレル指数 (6～15歳)

計算式 (体重 (kg) ÷ 身長 (cm))³ × 10⁷

判定

やせ…100未満 やせぎみ…100～115未満
ふつう…115～145未満 肥満ぎみ…145～160未満
肥満…160以上


BMI (16歳以上)

計算式 体重 (kg) ÷ (身長 (m))²

判定

やせぎみ…18.5未満 ふつう…18.5～25未満
肥満…25以上

定期的に健(検)診を受けて、自分の身体の状態を知りましょう。

めばえ世代 乳幼児期 0～5歳 (親子)	わかば世代 学童期 6～12歳	のびる世代 思春期 13～18歳	むすぶ世代 青壮年・中高年期 19～74歳	みのる世代 高齢期 75歳以上
<p>妊婦健康診査 ～妊娠 23週 1回/4週 24週～35週 1回/2週 36週～ 1回/1週</p> <p>妊婦歯科健診 (妊娠中1回)</p> <p>乳児健康診査 (3～4か月)</p> <p>1歳6か月児健康診査 (1歳6～7か月)</p> <p>3歳児健康診査 (3歳2～3か月)</p>	<p>就学時健康診断</p> <p>健康診断 (年1回) 歯科健診 (年1回)</p>		<p>子宮頸がん検診 (20歳～)</p> <p>乳がん検診 (30歳～)</p> <p>胃がん検診 (40歳～)</p> <p>大腸がん検診 (40歳～)</p> <p>肺がん検診 (40歳～)</p> <p>前立腺がん検診 (50歳～)</p> <p>結核検診 (65歳～)</p> <p>特定健康診査 (40～74歳)</p> <p>後期高齢者健康診査 (75歳～)</p> <p>肝炎ウイルス検診 (40歳～)</p> <p>成人歯科健診 (40～74歳)</p>	

こころの健康が心配になったら・・・

～こころの相談窓口～



こころの電話相談(岡山県)

TEL 086-272-8835

【月・水・木】
9:30～12:00 13:00～16:00

岡山県備中保健所井笠支所

TEL 0865-69-1675

【土日・祝日・年末年始を除く】
8:30～17:15

笠岡市健康医療課

TEL 0865-69-2101

【土日・祝日・年末年始を除く】
8:30～17:15

笠岡市子育て支援課

TEL 0865-69-2132

【土日・祝日・年末年始を除く】
8:30～17:15

★のびる世代クイズの答え:④番 納豆は大豆製品です。たんぱく質が多いため、肉・魚・卵と同じ「主菜」になります。

笠岡市健康づくり計画 (平成26年度～平成35年度)

基本理念 地域でのふれあいを通して、いきいきとところ豊かに暮らせるまち

『健康寿命の延伸』を目標に
次の分野に分けて健康づくりを推進します。

生活習慣病の改善

栄養・食生活 身体活動・運動
歯の健康 たばこ・アルコール
休養・こころの健康づくり
子どもの健康

健康管理

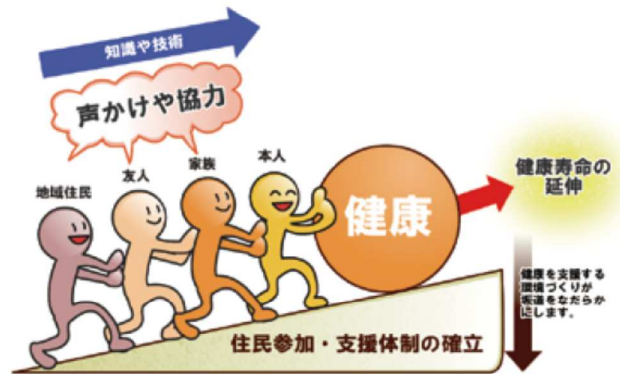
各種健(検)診
循環器疾患 糖尿病
がん

食育の推進

こころ豊かな人間性を育むために、食文化の伝承、地産地消を推進します。

行事食や郷土料理など地域で培ってきた食の知恵や伝統だけでなく、食に感謝するこころや季節を感じ五感で食を味わうことの大切さ、互いが気持ちよく食事をするためのマナーなどを次世代に伝えていくことで、「こころ豊かな人間性を育む」ことを目指します。

市民一人ひとりの健康づくりを地域の仲間で支援するとともに、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進します。



笠岡市健康づくり計画書を企画、評価、推進している6つの団体

愛育委員協議会	栄養改善協議会	ヘルスアップ推進会	六表会	血液さらさら会	転倒予防クラブ
生涯にわたる健康づくりの支援を行っており、一人ひとりへの声かけ訪問を大切にしながら、健康の輪を広げています。	“地域での活動を通して食を楽しむ選択する力を身に付けて欲しい”と願い、食を通じた健康づくりの普及活動を行っています。	“一人ひとりが自分の健康について考える意識をもてる人を増やすこと”を目指し、無理なく楽しく体を動かす方法を普及しています。	“糖尿病をよく知り、楽しく上手につきあおう”を目標に掲げ、互いの近況報告をしながら励ましあい勉強しています。	“脂質異常症の改善や予防”を目標に掲げ、会員同士の研修や情報交換を行い、中でも歩くことでの予防改善に力を入れています。	“転ばない体づくり、転んでも骨折しない体づくり”を目標に掲げ、勉強会や運動実践といった活動に取り組んでいます。