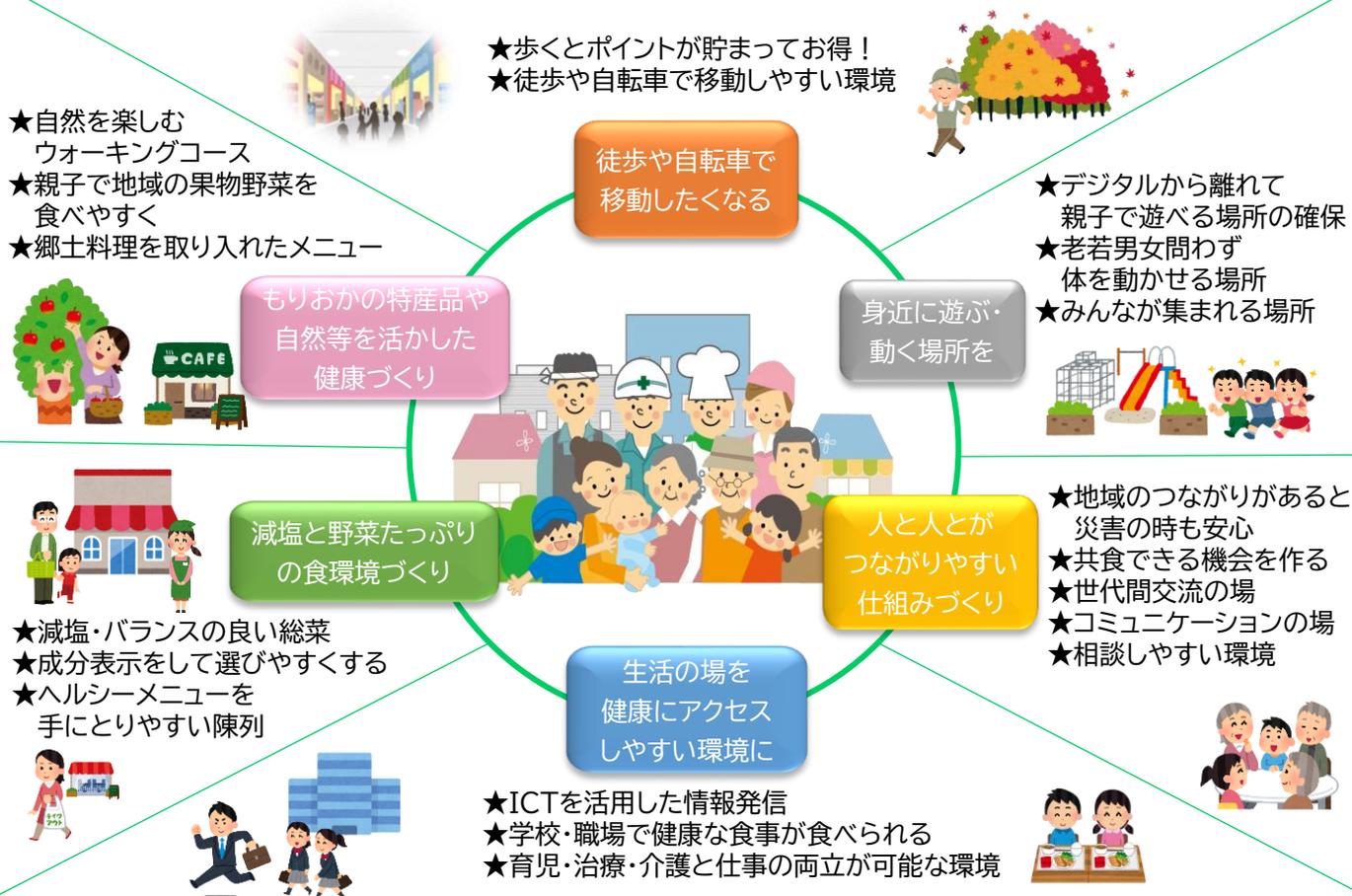


第3次 もりおか健康21プラン

計画年度:令和7年度～令和18年度

第3次もりおか健康21プランは「誰もが健やかで心豊かに生活できる社会」を目指し市民の健康づくりを推進する計画です。

誰もが健康になれるまち ～健康をもっと身近に楽しく～



誰もが健やかで心豊かに生活できる社会

健康寿命の延伸・健康格差の縮小を全体目標として、市民一人ひとりの健康づくり、誰もが日常の中で自然に健康になれる環境づくりを「まちづくり」として進めます。



取組の基本的な方向

生涯を通じて健康であるための基盤となる生活習慣づくり

生活習慣病の発症予防と重症化予防
生活機能の維持・向上

誰もが健康になれるまちづくり

重点取組

こども・若者の健康づくりの推進

働く人の健康づくりの推進

女性の心身の変化に合わせた健康づくりの推進

健康になれる食環境づくりの推進

受動喫煙を防ぐ環境づくりの推進

地域・民間事業者等による健康づくりの推進

ICTを活用した健康づくりの推進

取組の領域

がん

脳血管疾患・循環器疾患・糖尿病

栄養・食生活

身体活動・運動

喫煙

飲酒

歯・口腔の健康

こころの健康・つながり

人材育成・連携強化

生涯を通じた健康づくり

現在の健康状態は、これまでの生活習慣や社会環境の影響を受け、次世代の健康にも影響を及ぼすことから、生涯を通じた健康づくりの取組が大切です。

こども・若者

- ★早寝早起き朝ごはんなどの基本的な生活習慣を身に付けましょう。
- ★体を動かすことを楽しみましょう。



働く世代

- ★自覚症状がなくても定期的に健診・検診を受けましょう。
- ★自分に合う運動を見つけこまめに動きましょう。



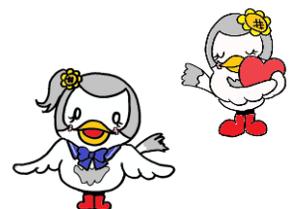
高齢者

- ★バランスの取れた食事、運動により体力の維持・向上に努めましょう。
- ★地域の活動や仕事などを通じて、人とのつながりを持ちましょう。



女性

- ★ホルモンバランスの変化や年齢を重ねることによる体の変化について知りましょう。



みなさんに取り組んでいただきたいこと

※二次元コードから市公式ホームページまたは厚生労働省の情報を閲覧することができます。

健診（検診）

- ★症状がなくても、職場や市の健診（検診）を定期的を受けよう
- ★自分の体重や血圧を知ろう

がんは早期発見により
9割なおすことができます

「健診（検診）受けた？」と
お互いに呼びかけあいましょう。



成人検診



メタボの
セルフチェック



生活習慣改善でメタボを撃退

お家でできる乳がんの
セルフチェック



乳がん検診

栄養・食生活

- ★おいしくバランスよく食べよう
- ★栄養に関する正しい情報を知り、食生活を見直そう



栄養だより

1日3食、バランスよく食べよう！

朝食を毎日食べて生活リズムを整えよう

バランスの良い食事 = 主食 + 主菜 + 副菜

目覚ましごはん
1日スタート！！



朝食・昼食・夕食の3食を規則正しく食べましょう。
特に朝食は1日を健やかに過ごすために大切です。



- 主食**
主に炭水化物の供給源
- 主菜**
主にたんぱく質の供給源
- 副菜**
ビタミンやミネラル
食物繊維などを補う



コンビニエンスストアの場合



外食の場合



野菜は意識して毎食食べよう！

1日の野菜摂取目標量

350g 以上



忙しい人は冷凍野菜や乾物
カット野菜の活用も！



(うち緑黄色野菜120g+その他の野菜230g)

1日5皿程度（1皿70g）を目指そう！



おいしく減塩！かしこく減塩♪

1日の食塩摂取目標量

7g



栄養成分表示を見て
かしこく減塩



うま味・酸味・辛味・香り
などを活かして



めん類は
汁を残そう
汁物は
回数と量を見直そう



身体活動・運動

- ★自分の生活にあわせてこまめに体を動かそう
- ★座りすぎに注意しよう

Q 運動は20分以上継続しないと効果がない？

A いいえ！

短い時間の積み重ねが大切です！



- 1階上のトイレを使う
- 1つ先のバス停まで歩く
- 駐車場の遠いところに車を止める
- 歯磨きをしながらかかとの上げ下げ
- ドライバーをしながらもも上げなど

自分にできる **プラス10分** を見つけよう

【1日の歩数の目標は】

18～64歳 8,000歩
65歳以上 6,000歩

10分歩くと約1,000歩になります。
まずはプラス10分歩いてみましょう！



手軽にできる運動にチャレンジ！



ウォーキングマップ



健康教室



豆知識

【座って30分たったら・・・】

座る時間をできるだけ短くすることで、長時間座り続ける状態と比較し、食後の血糖値や中性脂肪などの上昇を抑えることができます。

こまめに立ち上がり、背伸びや肩回しなどで体をほぐしましょう。



喫煙

- ★たばこの正しい知識を学ぼう
- ★周囲への受動喫煙の配慮を忘れないようにしよう
- ★禁煙にチャレンジしたくなったら医療機関や薬局に相談してみよう

【加熱式たばこの健康への影響】

- 加熱式たばこの煙にもニコチンや発がん性物質などの有害な物質が含まれています。従来のたばこに比べて健康被害が少ない、と宣伝されていますが、研究段階であり健康への影響が少ないとは言いきれません。

【受動喫煙を防ぐために】

- 喫煙する際は周りの人への配慮を忘れないよう、喫煙マナーを守りましょう。
 - ・歩きたばこはやめましょう
 - ・できる限り周囲に人がいない場所で喫煙し、人通りの多い場所は避けましょう
 - ・妊婦や子どもなど、健康への影響が大きい人の周囲での喫煙はやめましょう
 - ・自宅の庭や集合住宅のベランダ等の喫煙も、周囲に煙が流れる場合はやめましょう。



【禁煙は健康への大きな一歩！】

- 禁煙について聞いてみたい方はまずは気軽に医療機関や薬局に相談してみましょう。

【禁煙治療費補助金】

- 盛岡市内の禁煙外来または禁煙支援事業協力薬局での禁煙治療に要した自己負担額の一部補助を行っています。



禁煙支援情報



【知って防ごう！ COPD】

- COPD（慢性閉塞性肺疾患）の90%以上はたばこが原因といわれています。
- COPDは適切な治療により症状の改善が期待できます。次の症状があれば医療機関を受診しましょう。
 - ・階段や坂道で息切れを感じる
 - ・長引く咳や痰
 - ・風邪が治りにくい
 - ・呼吸の時にゼーゼー、ヒューヒューという音がする。



COPDとは？



飲酒

- ★自分の飲酒状況（頻度・量など）を把握し、適正な飲酒を心がけよう
- ★一週間のうち、飲酒をしない日（休肝日）をつくろう

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

（1日あたりの平均純アルコール摂取量）

男性 **40g以上** 女性 **20g以上**

あなたが決める、
お酒のたしなみ方
（厚生労働省）



男性編



女性編

純アルコール20gの酒類



日本酒
度数 **15%**
量 **180ml**



ビール
度数 **5%**
量 **500ml**



焼酎
度数 **25%**
量 約**110ml**



ワイン
度数 **14%**
量 約**180ml**



ウイスキー
度数 **43%**
量 **60ml**



酎ハイ
度数 **7%**
量 約**350ml**

【お酒の影響を受けやすい要因】 高齢者、女性は特にアルコールの影響を受けやすいため要注意。体質によっても個人差があるため、他の人に合わせて無理をしないようにしましょう。

歯・口腔

- ★定期的に歯科健診を受けよう
- ★歯磨きの他、デンタルフロスや歯間ブラシで歯のすき間を清潔にしよう

こんな症状はありませんか？

歯磨きの時に出血する

口腔内の粘着き

歯茎の腫れ

口臭が気になる

・・・歯周病のサインかも

成人の約2人に1人が歯周病！
若い人にも増えています



歯周病とは、歯と歯茎のすき間の「歯周ポケット」に汚れが蓄積し、炎症を起こしてしまうこと。進行すると歯がぐらぐらし、抜け落ちてしまうこともあります。

ホームケア
歯磨き
デンタルフロス
歯間ブラシ



専門ケア
歯石除去・
プラーク除去・
歯面研磨・
ブラッシング指導



歯周病は糖尿病、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、がん、認知症など、全身の様々な病気と関連しています。口の健康をまもることが全身の健康づくりにつながります。

こころの健康・つながり

- ★適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで、眠りと目覚めのメリハリをつけよう
- ★楽しみながら人や社会とつながりを持とう

【体内時計を整えることが鍵】

- 朝** 【体を目覚めさせる】
太陽光をあびる、朝食を食べるなど
- 昼** 【体に刺激を与える】
活動的に動く、人と会ったり会話を楽しむなど
- 夜** 【体を休ませる】
就寝前はリラックスをする
夕方以降は刺激（カフェイン、喫煙、寝酒、画面の光など）を避ける



【睡眠の目安】

- 高齢者は8時間未満
- 成人は6時間以上
- 中・高校生は8～10時間
- 小学生は9～12時間（個人差はあります）

朝目覚めたときに休めた感覚があるとよい睡眠のサインです。

Good Sleepガイド
（厚生労働省）



つらい時は1人で抱えず、
周りに相談しましょう。



こころの相談窓口



第3次もりおか健康21プラン

発行日 令和8年3月

発行 盛岡市

編集 盛岡市保健所 健康増進課

〒020-0884 盛岡市神明町3番29号

電話 019-603-8305（直通）/FAX 019-654-5665