

健康かんら21(第4次)

概要版

甘楽町健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健計画・自殺対策行動計画

令和6年度～令和17年度



健康かんら21(第4次)は、健康寿命の延伸をテーマに健やかで、心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指しています。

町民の皆さま一人ひとりが、主体的に取り組む6分野の健康づくり

- ① 栄養・食生活
- ② 身体活動・運動
- ③ 休養・こころの健康
- ④ たばこ・アルコール
- ⑤ 歯の健康
- ⑥ 生活習慣病の予防・重症化予防

を行政や関係機関が支援するという理念に基づき、目標達成に向けた施策の展開をします。



健康かんら21(第4次)の本編は町ホームページに掲載しております

① 栄養・食生活(食育推進計画)

適正体重を維持しよう

目 標

朝食を欠かさず食べよう
 主食・主菜・副菜を考えた食事をしよう
 減塩のため、薄味に心がけよう

取り組んでみよう

全世代	主食・主菜・副菜を基本にバランスの取れた食生活をする（野菜や果物も食べる） 朝食を毎日食べる習慣を身につける 家族や友人など誰かと一緒に楽しく食事をする ゆっくりよく噛んで味わって食べる
胎児期～18歳	定期的に体重を測る 食品の素材を大切にし、薄味の習慣を身につける 給食や授業を通し、食に対する正しい知識を身につける
19～39歳	適正体重(BMI18.5以上25未満)を知り体重管理をする ＊女性(特に20～30代)、後期高齢者(75歳以上)は痩せに注意
40～64歳	＊65歳以上はたんぱく質をしっかりと摂取し筋力を低下させない
65歳以上	1日の食塩摂取目標量 男性7.5g、女性6.5gを目指す 健康教室や健康相談の場を積極的に利用する

BMI とは…痩せや肥満を表す数値

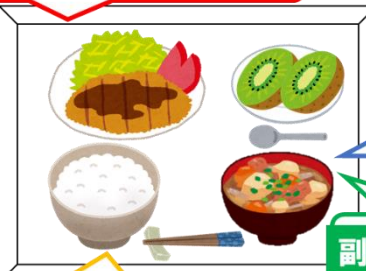
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

※身長をメートルになおしましょう 150 cm=1.5m

18.5 未満 …痩せ
 18.5～25 未満 …標準
 25 以上 …肥満

肥満が問題として扱われやすいですが
 若年女性の痩せは不妊や骨粗しょう症に繋がり
 高齢者(65歳以上)では痩せが低栄養に繋がるとして
 BMI20以下にならないように注意しましょう

主菜 身体を作る
肉、魚、卵、大豆製品など



主菜 エネルギーを作る
ご飯、パン、麺など

主食・主菜・副菜を揃えましょう

野菜350gの目安量は料理で5皿分

副菜 身体の調子を整える
野菜や海藻など

減塩の工夫

まずは商品の栄養成分表示を見て塩分量を確認しましょう

エネルギー	△△kcal
たんぱく質	○.○g
脂質	□.□g
炭水化物	×.×g
食塩相当量	●.●g

1日の塩分目標量
 男性：7.5g
 女性：6.5g

香りや酸味を上手に利用して減塩しましょう
 漬け物や汁物には塩分がたくさん入っています

② 身体活動・運動

積極的に外出し 身体を動かそう

目 標

日頃から意識的に身体を動かそう
1日、合計30分以上歩こう
ほぼ毎日外出する人を増やそう

取り組んでみよう

全世代	町内や近隣の観光スポットを訪ねたり、イベントに参加するなど外に出かける G-WALK+(ぐんま健康ポイント)を活用し、ウォーキングやストレッチなどをする
胎児期～18歳	体育の授業以外にも、楽しく体を動かす *激しすぎる運動や身体の使い過ぎに注意 テレビやゲーム、スマホなどの利用を減らし、座りっぱなしの時間を減らす
19～39歳	今よりもプラス10分多く身体を動かす (1日 60分を目標) 筋力トレーニングを週2～3回行う
40～64歳	座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意する 町内施設の利用や、民間のジムやスポーツクラブに通い、楽しく体を動かす
65歳以上	今よりもプラス10分多く身体を動かす (1日40分を目標) 筋力トレーニングやバランス・柔軟運動などを取り入れ、足腰の痛みを予防する 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意する *立位困難な人も、少しでも身体を動かす 趣味の活動やおたっしや会に参加し、身体を動かし人と交流する

今よりも毎日プラス10分動きましょう



散歩



犬の散歩



階段を使う



荷物を運ぶ



自転車に乗る



掃除機をかける



風呂掃除



拭き掃除



モップがけ



車いすを押す



高齢者や障がい者の介護(身支度、風呂、ペットの乗り降り)

町内おすすめ ウォーキングコース
★さくらウォークコース 4 km・8 km



群馬県公式アプリ「G-WALK+」は、日々の健康づくりをサポートするアプリです
毎日の健康づくりでポイントが貯まり、貯まったポイントは抽選で特典と交換できます
ひとりでも、だれかと一緒でも、手軽に楽しく自分磨きができます

詳しい情報は、 <https://gunma.karada.live/>



③ 休養・こころの健康(自殺対策行動計画)

しっかり睡眠時間をとろう

目 標

睡眠時間を十分確保しよう
睡眠で疲れをとろう
相談できる場所を知ろう

取り組んでみよう

全世代	家族、友人、学校・職場など相談できる人を見つけ、一人で悩まず相談する 悩んでいる人がいる時は、声をかけて話を聴き、必要な時は専門機関に繋げる 自分に合ったストレス解消法を見つけ、心のリフレッシュをする
胎児期～18歳	小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保する 朝は太陽の光を浴びて朝食を摂り、日中は運動し、夜更かし(ゲームやSNS等)の習慣化を避ける
19～39歳	自分に合った睡眠時間を確保する *19～64歳は6～9時間、65歳以上は6時間以上 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境を見直して睡眠休養感を高める
40～64歳	
65歳以上	

健康ダイヤル24

【専用フリーダイヤル】0120-012-190(通話料・相談無料) 24時間年中無休で健康をサポートします!

うつ病の自己チェック

下記の状態がほとんど1日中または2週間以上続いている

- ★気持ちが沈みこんだり、滅入ったり、憂鬱になる
- ★今までに好きだったことが同じように楽しめない
興味が感じられなくなる
- いつもより食欲が落ち込んだり、逆に増えている
もしくは体重が減るか、増えている
- 眠れない、もしくは眠り過ぎている
- 話し方や動作が、いつもより遅くなっている
もしくはイライラしたり、落ち着かない
- いつもより疲れやすかったり、気力が出ない
- 自分は価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感している
- 集中できず、考えがまとまらない
いつもより決断することが難しい
- 死について何度も考える

上記のうち、★は1つ以上あり、★以外が2つ以上ある方は、
早めに医療機関(かかりつけ医、精神科、心療内科等)に受診しましょう
群馬県パンフレットより

こころの体温計でストレスチェック

こころの体温計 甘楽町 検索



ストレス度が低い場合の例



ストレス度が高い場合の例

自分や家族などのこころの健康状態を確認できます

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて必要な支援につなげ、見守る人をゲートキーパーといい、特別な資格はいりません

「元気がない」等、いつもと違うなと感じたら、声をかけることから始めてみましょう

まわりが手を差し伸べ、話をきくことで、結果的に自殺を考えた本人がそれを乗り越えることにもつながっています

④ たばこ・アルコール

適正飲酒・禁煙を こころがけよう

目 標

禁煙に取り組もう
禁煙や分煙に気を付けよう
適正飲酒に努めよう

取り組んでみよう

全世代	喫煙の害や正しい飲酒の仕方について知る
胎児期～18歳	20歳未満は飲酒・喫煙をしない 勧められても断わる 妊娠中は喫煙・飲酒をしない 子どもを喫煙区域内に入らせない
19～39歳	喫煙者は、喫煙の害や依存性についての知識を持ち、禁煙に取り組む *喫煙経験者は年1回検診を受け、呼吸器疾患の早期発見・早期治療を行う
40～64歳	飲酒・喫煙を勧めない（特に20歳未満には絶対進めない） 喫煙者は周囲の健康に配慮し、喫煙マナー（分煙・敷地内禁煙など）を守る *非喫煙者（特に子供や妊婦）を受動喫煙の害から守る。
65歳以上	アルコールの適量（純アルコール20g相当）を知り、適正飲酒に努める 週1～2日の休肝日をつくる

※電子タバコにも有害物質が含まれています。（煙は見えませんが見えていない煙成分は呼気の中に含まれているので周りの人の健康によくありません。）

受動喫煙に伴う健康被害（十分な科学的根拠のある疾病）

大人

脳卒中 肺がん
虚血性心疾患

妊娠・出産

乳幼児突然死症候群
(SIDS)



子ども

喘息の既往

※受動喫煙とは、本人はたばこを吸わなくても、他人が吸っているたばこの煙を吸わされてしまうことです。

日本酒1合（純アルコール20g）相当のお酒の目安

ビール	焼酎	日本酒	ウィスキー ブランデー	ワイン	缶酎ハイ
500ml 中瓶1本	70ml 0.4合	180ml 1合	60ml ダブル1杯	200ml 約2杯	500ml

休肝日
(お酒を飲まない日)も
作りましょう



1日の適量は日本酒1合（純アルコール20g）相当です。

⑤ 歯の健康(歯科口腔保健計画)

生涯自分の歯で暮らそう

目 標

定期的に歯科健診を受けよう
フッ化物を利用してむし歯を減らそう

取り組んでみよう

全世代	フッ化物(塗布・洗口・歯磨剤)を利用する かかりつけ医を持ち、年1回以上の定期検診を受ける *歯科口腔疾患(むし歯・歯周疾患・口腔がんなど)の早期発見・早期治療を行う 1日1回は丁寧に歯をみがく(補助道具の利用、ダブルブラッシング*の実行など) よく噛んで食べる
胎児期~18歳	小中学生がフッ化物洗口を継続できるように、保護者は支援する 10歳くらいまでは大人が仕上げみがきを行う
19~39歳	定期受診し、フッ化物塗布・歯石除去・ブラッシング指導を受け、良好な口腔状態を保つ よく噛んで食べられるように、歯科医や歯科衛生士の指導を受け実践する *お口の体操や唾液腺のマッサージを行う
40~64歳	
65歳以上	

※ダブルブラッシング…1回目は歯磨剤を付けずに磨いて汚れを落とした後、2回目は歯ブラシに歯磨剤を付けて、歯に伸ばし軽く1回うがいをして、フッ化物などの薬効成分を口の中に残す方法

唾液腺マッサージ



1. 唾液腺マッサージ
指数本を耳の前にあて
10回ほど円を描く



2. 顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を5回ずつ押す。



3. 舌下腺マッサージ
顎の中あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えてあて、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

【日本歯科医師会 HP より】

歯周病のセルフチェックをしよう

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
 - 歯みがきの時に出血する
 - 硬いものが噛みにくい
 - 口臭が気になる
 - 歯肉がときどき腫れる
 - 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
 - 歯がグラグラする
- 【日本歯科医師会 HP より】



歯科健診ではどんなことをするの？

1. むし歯のチェック
2. 歯ぐきのチェック
3. ブラッシング指導
4. 歯垢の染め出しのチェック
5. 歯垢や歯石をとる
6. 歯科相談
7. お口の粘膜の病気をチェック【日本歯科医師会 HP より】

痛みが無くても
歯医者さんで診てもらおう



⑥ 生活習慣病の予防と重症化予防

特定健診と がん検診を受けよう

目 標

自分に必要な健(検)診を、職場や町で受けよう

取り組んでみよう

全世代	健康について関心を持ち、生活習慣の問題点を明らかにし、正しい生活習慣を身につける
胎児期～18歳	妊産婦健診・乳幼児健診・学校検診を受診し、異常の早期発見・早期治療を行う
19～39歳	年1回健康診査を受ける *健診結果を確認し、生活習慣を見直す
40～64歳	*要医療と判定されたら速やかに医療機関を受診し重症化を予防する *特定保健指導の対象になったら、積極的に受けて生活習慣を改善する
65歳以上	定期的ながん検診を受け、要精検と判定されたら速やかに医療機関を受診する

あなたができる 健康づくりは？ 宣言してみましょ

(例)



定期的に体重を測る



フッ素洗口を毎日する



禁煙に挑戦する



スマホを見る時間を減らして寝る

健康かんら21(第4次) 概要版

令和6年3月

発行：甘楽町健康課

編集：健康課保健係

〒370-2213 群馬県甘楽郡甘楽町大字白倉1395-1

電話：0274-67-5159 FAX：0274-67-7066

メール：hoken@town.kanra.lg.jp