



ダイジェスト版

健康せきかわ21 (第3次)

計画期間 令和8年度～17年度

この計画は、村民のみなさんと健康づくりを進めていくための計画です。

「ライフステージに応じた健康づくり」、「村民一人ひとりの主体的な健康づくり」、「村民の健康づくりの取り組みを支える環境づくり」を推進します。

基本理念

健康でいきがいに満ちた生活ができる

食生活 口腔

◆ 長期目標

- 子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健康な体を保つ
- 自分の歯で噛んでおいしく食べられる

健康を支える

3つの柱

身体活動

◆ 長期目標

- 子どもの頃から、体を動かす習慣を定着させる
- 自分に適した運動が、生活の一部となる
- いつまでも、体を動かせる体づくりをする

休養 喫煙 飲酒

◆ 長期目標

- 「適切な休養」の時間を確保して、心身の健康を意識する
- 禁煙や分煙を意識し、受動喫煙防止に取り組む
- 飲酒による健康障害の発生、進行及び再発を予防する

今日からはじめる健康アクション

1

休養・喫煙・飲酒



- 睡眠の質を意識し、規則正しい生活を心がける
- 喫煙による健康リスクを理解し、禁煙に取り組む
- 受動喫煙をさせない
- 20歳未満は喫煙・飲酒をしない、周囲は20歳未満の者に喫煙・飲酒をさせない
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を理解し、「飲酒習慣」を見直す

ワンポイント

睡眠時間の目安…小学生9～12時間、中高生8～10時間、大人6時間以上
生活習慣病のリスクを高める飲酒量…男性2合以上、女性1合以上 を超えない

2

食生活・口腔



- 朝食を毎日食べる
- 減塩を意識し、バランスのとれた食事ができる
- よく噛んでゆっくり食べる食習慣を身につける
- 産地や生産者を意識して食べる
- お口の健康が全身の健康につながることを理解し、定期的な歯科医の受診を推奨
- 適切なブラッシングと歯間部清掃用具を使用する

ワンポイント

バランスのとれた食事…主食(ごはんなど)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜など)がそろった食事
歯間部清掃用具…デンタルフロスや歯間ブラシなど 1日に1回は使おう

3

身体活動



- 体を動かす楽しさを体験する
- 自分の体力や生活にあった運動を見つける
- 今より10分多く体を動かし、1日60分以上を目指す



1日1回は外に出るにゃ!

ワンポイント

スマートフォンやゲーム、テレビのルールを決め、体を動かす時間を作ろう
エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使う、座りすぎないなど、日常の中で体を動かしましょう