

地域の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

高齢期

趣味や生きがいにつながる場や居場所、世代間交流の場づくり



● 人とのつながりが持てる場をつくろう

- ✓ 共食の場や健康づくりイベントなど楽しみながら健康づくりに取り組む機会を増やす

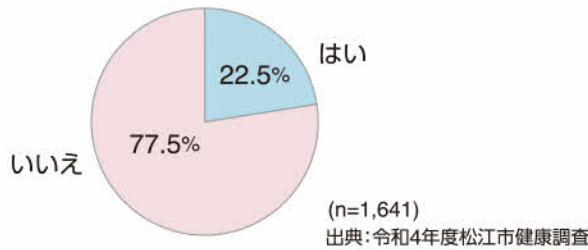
● 健康づくり活動に取り組む人材を育てる

- ✓ 健康まつえ21推進隊やヘルスボランティア協議会等の人材発掘や活動支援を行う



地区での健康づくりイベントの様子

地域活動やボランティア活動をしているか



今日からできるセルフチェック(るるくる)

血圧をはかる

高血圧を放置すると血管の動脈硬化が進み、全身の病気につながります。自分自身の血圧を「はかる」、記録を「つける」と変化に「きづく」ことができます。

成人における高血圧値

家庭血圧	135/85mmhg以上
診察室血圧	140/90mmhg以上

体重をはかる

身長とバランスの取れた適正体重を知ろう

自分のBMIを計算してみましょう

体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m) = BMI  
BMI 体重と身長バランスをチェックして肥満度を調べる指数

BMI判定(日本肥満学会)

18.5未満	やせ
18.5~25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

歩数をはかる

歩数を「はかる」、記録を「つける」と活動量に「きづく」ことができます。目標に届かない方はプラス10分=約1,000歩を目安に歩くことをお勧めします。

健康日本21(3次)での歩数目標値

7,100歩/日

## 8 事業所での健康づくりの推進

## 健康づくり・健康経営<sup>®</sup>に取り組む事業所の拡充

### 事業主の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

高齢期

職場での健康づくりに積極的に取り組む



#### ● 健康づくり・健康経営に取り組もう

- ✓ 健康づくり・健康経営の必要性・効果を理解する
- ✓ 健診の受診を徹底し、社員の健康状態（生活習慣病、歯、たばこ、メンタルヘルスなど）を把握する

#### ● 健康づくり・健康経営をサポートする制度を活用しよう

- ✓ 健康まつえ応援団、しまね☆まめなカンパニー等に登録し、従業員の健康づくりに役立つ情報や制度を活用する

#### 健康経営で得られる効果とは？

労働生産性・業績の向上

心身共に健康な従業員は集中力や意欲が向上します。

離職率の低下

労働環境が良くなると、社内でのコミュニケーションが活性化します。

医療費の削減

従業員の健康が促進されると受診や治療をする機会が減ります。

企業のイメージアップ

「健康経営」の取組を発信するだけでもOK!

## 9 学校等での健康づくりの推進

## 適切な生活習慣の確立

### 市民の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

高齢期

基本的な生活習慣を身につける

欠食せず規則正しく食べる習慣づくり

運動を習慣的に行う



#### ● 適切な生活習慣が定着する体制を整えよう

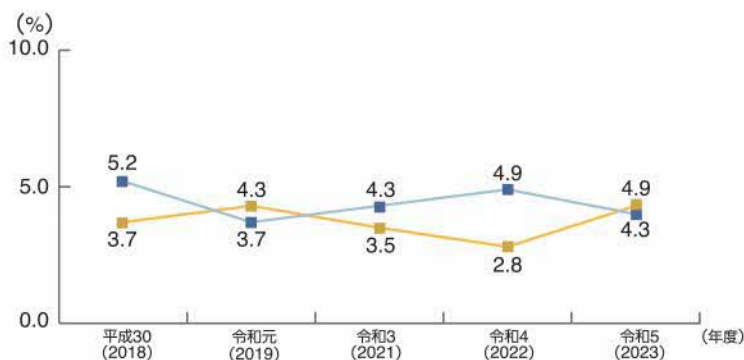
- ✓ メディアとのつきあい方、食習慣、口腔ケア、飲酒・喫煙が心身に与える影響など正しい知識を家庭や学校などで学ぶ機会の提供

#### ● 親子で健康づくりに取り組もう

- ✓ 地区活動やPTA活動等、体験活動を通じた親子での健康づくりの取組を進める



児童・生徒の朝食欠食状況



■ 児童(小学5年生)  
■ 生徒(中学2年生)

出典：全国学力学習状況調査

# 10 自然に健康になれる環境づくり | 健康的な食環境づくりの推進

## 市民の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

青年期・壮年期

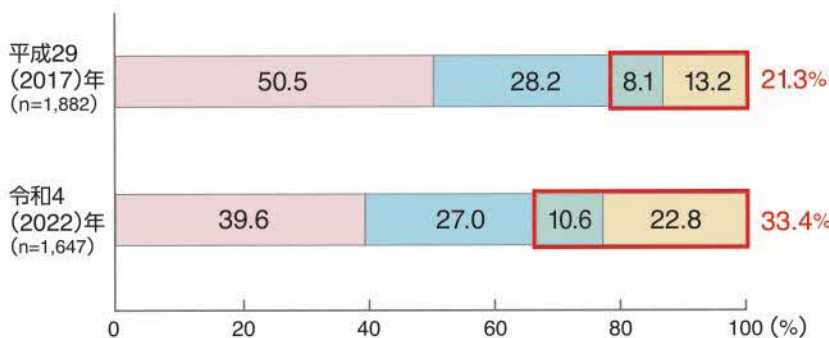
高齢期

自分の食生活について関心を持つ

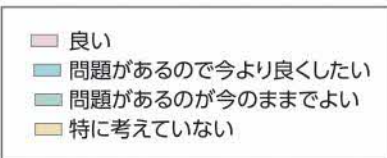
- 美味しく楽しく減塩や野菜摂取を実践する  
ライフスタイルの情報発信をしよう
  - ✓ 健康に関心のない人にも興味を持ってもらえるような情報発信に取り組む
- 市民が自然に健康的な食生活を選択できる  
取組を増やそう
  - ✓ 健康に配慮した弁当や惣菜、メニュー等の開発・販売
  - ✓ 特定給食施設での適正な栄養管理や食育



### 食生活に対する意識



「食生活に問題があるが今のままで良い」「食生活について特に考えていない」人は増加している



出典：平成29年度、令和4年度松江市健康調査

# 10 自然に健康になれる環境づくり | 「暮らし」にとけこむ健康づくり

## 市民の行動目標

乳幼児期

学童期・思春期

妊産婦期

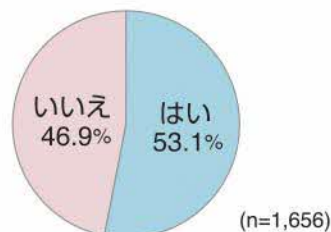
青年期・壮年期

高齢期

散歩をしたり、速く歩いたり、自家用車やエレベーターを使わずに歩くようにしている

- 「歩きたくなる」「身体を動かしたくなる」  
環境を目指そう
  - ✓ 健康への関心度に関わらず、自然に身体活動が増加するまちづくりやイベントなどの環境整備に取り組む

### 日常生活で歩くことを心がけているか



出典：令和4年度松江市健康調査  
※散歩をする、早く歩く、乗り物やエレベーターを使わない



## 塩分摂取量チェック

※当てはまるところに○をしましょう。

	みそ汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
食べる頻度	漬物・梅干しなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ・かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き・みりん干し・塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん・ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい・おかき・ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをよくかけますか	よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
めん類の汁を飲みますか	すべて飲む	半分くらいは飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食や惣菜などを利用しますか	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭での味付けは外食と比べていかがですか	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか	人より多め		普通	人より少なめ	
	○のついた数	個×3点	個×2点	個×1点	個×0点
	点 数	点	点	点	点
	合 計	点	点	点	点

あなたの点数    点

## 塩分摂取量について

あなたの塩分摂取量チェックの点数が当てはまるところに○をしてメッセージを読みましよう。

チェック	合計点	あなたへのメッセージ
	20点以上	塩分摂取はかなり多めの生活習慣のようです。塩分の多い食品を摂る頻度を下げるだけで減塩ができますよ。
	14~19点	塩分摂取多めです。ご家族の摂取状況はどうでしょう？減塩生活に向け、できるところから取り組みを始めましよう。
	9~13点	平均的な塩分量です。気をゆるめずに減塩を意識していくことが大切です。
	0~8点	塩分をあまり摂っていないと考えられます。ご家族でも薄味習慣が定着するようこのまま生活を続けましよう。

1日の食塩摂取量の

目標量



参考 食塩小さじ1杯

約6g

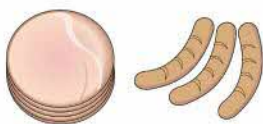
男性 **7.5g**未満  
女性 **6.5g**未満

出典：あなたの塩分チェックシート（監修：社会医療法人製鉄八幡病院 理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎香織）

## 今日からできる減塩ワザ



食卓に調味料を置かない



塩分の多い加工食品を食べる回数を減らす



めん類などのスープを残す



食品の栄養成分表示をチェック

栄養成分表示  
1食分(10g)当たり

熱量           Okcal  
たんぱく質     Og  
脂質            Og  
炭水化物       Og

食塩相当量   Og