

# ススイイ かっぱ元気推進計画

## 色麻町健康増進計画

### 計画の趣旨

この計画は、健康づくりの具体的方法を6つの分野ごとに整理したものです。

色麻の良さ(豊かな自然、新鮮な食材、人々の温もり、地域のつながりなど)を健康づくりに活かし、町民みんなが心身ともに元気で健やかな町の実現を目指して、気軽に、楽しく生活の中に取り入れて健康づくりにつなげていきましょう。

ほくも  
実行します!



### 地域の輪・和 みんな元気でいきいき!



これは、「カッペイ君のおさら」をイメージしています

- ・意識して自分に合った運動をします  
例えば、歩くことから始めてみます

- ・心かようあいさつをします
- ・地域の活動に楽しみをもつて参加します
- ・困ったことや悩みは気軽に相談します  
(家族・友人・専門家)

### 運動

### 食生活

- ・適正体重を心がけます
- ・良い食習慣と運動習慣を心がけ生活習慣病を予防します
- ・年に1回は健康診断を受けます

- ・自分に合った量と内容の食事をします
- ・薄味を心がけます
- ・はやね はやおき あさごはんを心がけます

### メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

### タバコ アルコール

- ・自分の歯を大切に  
毎日歯を磨きます
- ・よくかんで食べます
- ・年1回は歯科健診を受けます

### 歯と歯ぐき

- ・タバコが身体に及ぼす影響を理解します
- ・分煙により、受動喫煙を防ぎます

- ・適度な飲酒を心がけます
- ・飲酒運転は絶対しません見逃しません

### わたしたちは健康づくりを応援しています

区長会・加美商工会色麻支部・老人クラブ連合会・JA加美よつば青年部色麻支部・母親クラブ・婦人会・民生児童委員協議会・保健推進員・ヘルスメイト・JA加美よつば色麻支店・社会福祉協議会・有線放送農業協同組合

### おもなアクション

- ・あいさつ運動を展開します
- ・人と人との交流の機会や場を提供します
- ・禁煙・分煙を推進します
- ・運動できる環境を整えます
- ・バランスの良い食事をすすめます
- ・旬の野菜や米などの地産地消をすすめます
- ・はやね はやおき あさごはん運動を推進します
- ・各種健診(検診)の受診をすすめます
- ・有線放送で歯みがきするよう呼びかけます

# 楽しく続ける健康づくり

わたしたちの健康行動のめやす  
～毎日の暮らし方を振り返ってみましょう～

ぼくはどれからはじめようかな？

□1つあてはまるごとに  
ポイント10点だよ！

自分の年代のところを  
チェックしてみね



	心	運動	食生活	メタボリック シンドローム	タバコ・アルコール	歯と歯ぐき
<b>乳幼児期</b> (0歳～5歳) ポイント: 130点	<input type="checkbox"/> 親子のスキンシップをもちます  <input type="checkbox"/> 元気に遊びます	<input type="checkbox"/> のびのびと体を動かします	<input type="checkbox"/> 食材の味を生かして味覚の基礎を作ります  <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、よい食習慣を身につけます	<input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、よい生活習慣(食事、運動、睡眠)を身につけます	<input type="checkbox"/> 家庭での受動喫煙を防ぎます(※2) <input type="checkbox"/> タバコの誤飲による事故を防ぎます(※2) <input type="checkbox"/> 妊娠中の喫煙による胎児への影響を理解します	<input type="checkbox"/> 妊娠中、授乳中の飲酒の体への影響を理解します  <input type="checkbox"/> おやつ、ジュースの時間を決めます <input type="checkbox"/> よくかんで食べます <input type="checkbox"/> よい生活習慣(歯磨き習慣含む)を身につけます
<b>児童期</b> (6歳～11歳) ポイント: 130点	<input type="checkbox"/> 友達と元気に遊びます <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとります  <input type="checkbox"/> 家族や近所の人にあいさつをします	<input type="checkbox"/> 外で楽しく遊びます	<input type="checkbox"/> 家族と一緒に朝食を食べます <input type="checkbox"/> 食べ物に感謝して食べます <input type="checkbox"/> おやつは内容を考え、量と時間を決めて食べます	<input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、よい生活習慣(食事、運動、睡眠)を身につけます	<input type="checkbox"/> 受動喫煙を防ぎます(※2) <input type="checkbox"/> タバコが体に及ぼす影響について知っています(未成年のタバコは法律で禁止されています)	<input type="checkbox"/> 飲酒が体に及ぼす影響を知っています(未成年の飲酒は法律で禁止されています)  <input type="checkbox"/> よい生活習慣(歯磨き習慣含む)を身につけます <input type="checkbox"/> 甘いおやつ、ジュースをなるべく控えます
<b>思春期</b> (12歳～17歳) ポイント: 120点	<input type="checkbox"/> あいさつをします <input type="checkbox"/> よい生活習慣で丈夫な心をつくります <input type="checkbox"/> 気軽に相談できる相手がいます	<input type="checkbox"/> 運動習慣をつけ体を鍛えます	<input type="checkbox"/> 1日3食をしっかり食べます  <input type="checkbox"/> ファストフードやインスタント食品を控えます	<input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、よい生活習慣(食事、運動、睡眠)を身につけます	<input type="checkbox"/> 受動喫煙を防ぎます(※2) <input type="checkbox"/> タバコが体に及ぼす影響について理解します(未成年のタバコは法律で禁止されています)	<input type="checkbox"/> 飲酒が体に及ぼす影響を理解します(未成年の飲酒は法律で禁止されています)  <input type="checkbox"/> よい生活習慣(歯磨き習慣含む)を身につけます <input type="checkbox"/> 甘いおやつ、ジュースをなるべく控えます
<b>青年期</b> (18歳～39歳) ポイント: 160点	<input type="checkbox"/> 地域の人と接する機会をもちます  <input type="checkbox"/> 上手なストレス解消法を身につけます <input type="checkbox"/> 悩みは相談します(子育てなど)	<input type="checkbox"/> 生活の中で意識してこまめに体を動かします  <input type="checkbox"/> 運動習慣を身につけます	<input type="checkbox"/> 自分に合った量と内容の食事をとります  <input type="checkbox"/> 薄味を心がけます <input type="checkbox"/> 天然だしを使うよう心がけます	<input type="checkbox"/> よい食習慣と運動習慣を身につけます  <input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、維持します	<input type="checkbox"/> タバコが体に及ぼす影響について理解します(未成年のタバコは法律で禁止されています) <input type="checkbox"/> 禁煙にチャレンジしてみます(※1)	<input type="checkbox"/> 飲酒が体に及ぼす影響を理解します(未成年の飲酒は法律で禁止されています) <input type="checkbox"/> 節度ある適量飲酒を心がけます(※1)  <input type="checkbox"/> 毎日歯を磨きます <input type="checkbox"/> 年に1回は歯科検診を受けます
<b>壮年期</b> (40歳～64歳) ポイント: 190点	<input type="checkbox"/> 地域の活動に楽しみをもって参加します  <input type="checkbox"/> 上手なストレス解消法を身につけます <input type="checkbox"/> 家族の和を大切にします <input type="checkbox"/> 1日1回は笑顔であいさつをします	<input type="checkbox"/> 生活の中で意識してこまめに体を動かします  <input type="checkbox"/> 運動習慣を身につけます <input type="checkbox"/> 週間に2回以上30分以上運動をします	<input type="checkbox"/> 自分に合った量と内容の食事をとります  <input type="checkbox"/> 漬物は控えめにします <input type="checkbox"/> 天然だしを使うよう心がけます	<input type="checkbox"/> よい食習慣と運動習慣を身につけます  <input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、維持します <input type="checkbox"/> 年に1回は健康診断を受けます	<input type="checkbox"/> タバコを吸っている人は家庭、地域(会合等)、職場で周りの人に配慮します(※1) <input type="checkbox"/> 禁煙にチャレンジしてみます(※1)	<input type="checkbox"/> 節度ある適量飲酒を心がけます(※1)  <input type="checkbox"/> 毎日歯を磨きます <input type="checkbox"/> よくかんでおいしく食べます <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">60歳で自分の歯24本を目指そう</div> <input type="checkbox"/> 年に1回は歯科検診を受けます
<b>高齢期</b> (65歳～) ポイント: 180点	<input type="checkbox"/> 人と接する機会をもちます  <input type="checkbox"/> 自分なりの楽しみや生きがいをもちます <input type="checkbox"/> できることは自分でやります	<input type="checkbox"/> 自分に合った手軽な運動をします  <input type="checkbox"/> 老化防止のためにも、生活に運動を取り入れます	<input type="checkbox"/> 自分に合った量と内容の食事をとります  <input type="checkbox"/> 漬物は控えめにします <input type="checkbox"/> 天然だしを使うよう心がけます <input type="checkbox"/> 食事を楽しみます <input type="checkbox"/> 水分不足に気をつけます	<input type="checkbox"/> よい食習慣と運動習慣を身につけます  <input type="checkbox"/> 自分の適正体重を知り、維持します <input type="checkbox"/> 年に1回は健康診断を受けます	<input type="checkbox"/> タバコを吸っている人は家庭、地域(会合等)、職場で周りの人に配慮します(※1) <input type="checkbox"/> 禁煙にチャレンジしてみます(※1)	<input type="checkbox"/> 節度ある適量飲酒を心がけます(※1)  <input type="checkbox"/> 口の中を清潔にします <input type="checkbox"/> よくかんでおいしく食べます <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">80歳で自分の歯20本を目指そう</div>

※1で、該当しない方はポイントとして数えます  
※2は、よい環境であればポイントとして数えます

ポイントはいくつになりましたか？

現在の総ポイント ( )年後の目標ポイント

自分では？  点 →  点

家族では？  点 →  点

ポイントが増えると、生活習慣の改善につながります。できることから意識して行動してみましょう！