

健康いたくら 21

みんなで取り組む生涯を通じた健康づくり

令和 7（2025）年度～令和 18（2036）年度

第三次健康いたくら 21 は、いつまでも健やかに暮らすことができるよう、みんなで健康づくりを推進する計画です。乳幼児期から高齢期まで継続した生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防や重症化予防、健康に望ましい行動を取りやすくする環境づくりを、町民、関係団体、行政がともに取り組むことにより、誰もが健やかな生活を送ることができるまちを目指します。

基本目標 「健康寿命の延伸」 ～自分の健康を意識した取組みの推進～

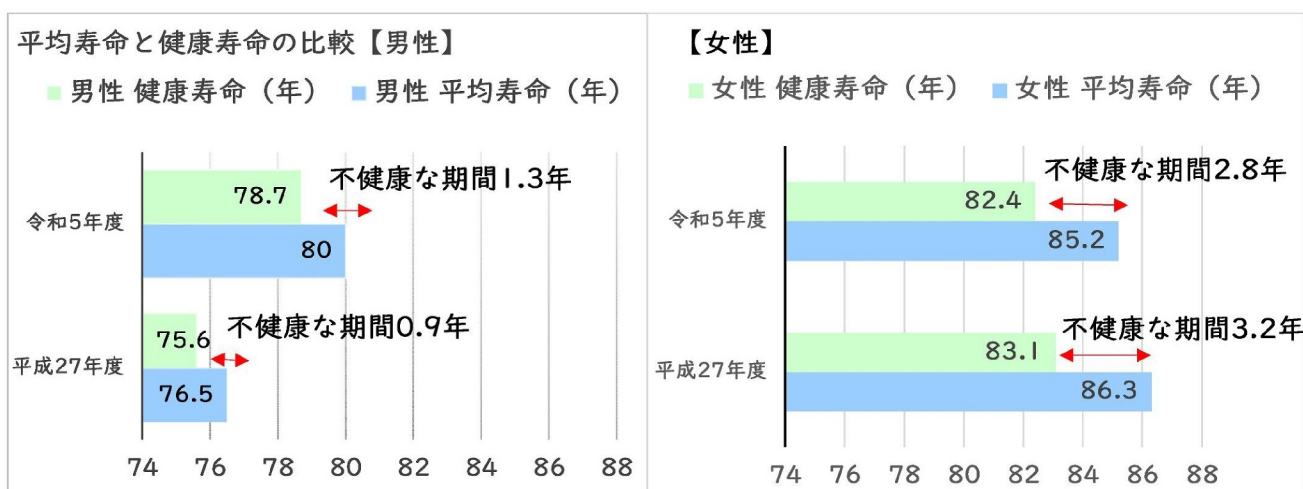
推進分野

- ①健診・生活習慣病、②栄養・食事、③運動・活動、④歯と口腔、
⑤休養・こころ、⑥アルコール・喫煙、⑦地域のつながり・環境づくり
⑧妊娠出産子育て期の切れ目ない支援

板倉町の健康寿命

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいい、介護を要する等の日常生活が制限される期間（不健康な期間）を短くすることが大切です。

町の状況は、男性の不健康な期間が延伸し、女性は短縮しています。今後も、元気で活躍し続けるために、まずは、「自分の健康を意識」することが健康づくりのはじまりです。



※用語解説

- ・平均寿命は、国民健康保険中央会国保データベース（KDB）システムの「出生直後における平均余命（0歳平均余命）のこと。
- ・健康寿命は、KDBシステムの「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。
- 市区町村での健康寿命は、KDBシステムの「介護受給者台帳における要介護2以上を「不健康（要介護）な状態」として計算。

第三次健康いたくら21推進のための 8つの目標とキャッチフレーズ



いたくらと一緒に「健康づくり宣言」をして、できそうなことからチャレンジしよう！

健康診査	ライフステージ	妊娠・出産期 妊娠～0歳	乳幼児期 0～6歳	学齢期 7～15歳	青年期 16～22歳	成人期 20～39歳	壮年期 40～65歳	高齢期 65歳以上
I いこうよ！けんしん 自らの健康管理のため 健診・がん検診を進んで受けよう		妊婦健康診査を受けます	乳幼児健康診査を受けます	学校等で健康診査を受けます		定期的に健康診査を受け、健診の結果の見方を理解し、生活習慣に活かします 基礎疾患の適切な医療や指導を受けます		
		健康に関することを何でも相談できる、かかりつけ医を持ちます						
T たのしく・おいしく バランスの取れた食習慣で 食を楽しもう		妊婦期の望ましい体重増加を理解し 栄養バランスよく食べます	■食べる力を育てます ■食に感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」をします	■1日3食、栄養バランスよく食べます ■適正体重を知り、太りすぎ、痩せすぎを防ぎます		■地産地消を意識して食品を選びます		
								
A あるいて・うごいて 自分にあった運動・スポーツに親しみ 健康的な身体を作ろう		妊婦健康診査における運動指導を守ります	■親子で体を動かす機会を作ります 	■運動習慣を作ります 		■こまめに動き、活動時間を10分増やします ■週2～3回しっかり運動します ■座りっぱなしの時間を減らします		
								
歯・口腔の健康		K かみ・かみ 30 ひとくち30回以上かみ、食事と会話が 楽しめる歯と口腔を作ろう		■かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けます		■歯ブラシ、フロス等を使い、毎日汚れをしっかりと落とします ■口腔体操を行います		
				■しっかり噛んで、食後は歯みがきをします ■永久歯がそろうまでは、仕上げ磨きをします				
休養・こころの健康		U うるおいを こころに 自分なりのリフレッシュ方法で こころを潤す休息時間を持つ		■家族等と協力して子育てをします ■産後ケア等社会資源を活用します	■規則正しい生活リズムをつけさせます	■規則正しい生活を送ります ■自分なりのリフレッシュ方法を持ち、ストレスに対処します ■悩みや不安は一人で抱え込まず相談します。悩んでいる人に気づき、声をかけます ■家族、友達、仲間、近所など、人とのつながりを大切にします		
								
アルコール・喫煙		R ルールを まもって 禁煙と適正飲酒を守って 健康寿命を延ばそう		■妊娠中、授乳中は、喫煙や飲酒は控えます ■妊婦、子どもに受動喫煙させません	■飲酒による健康への影響を理解し飲み始めません ■タバコの害を学び、吸い始めません	■節度ある飲酒を心がけ、週2日以上休肝日を作ります ■周囲の人に受動喫煙させません。禁煙に挑戦します ■20歳未満に飲酒、喫煙をすすめません		
								
地域のつながりの醸成と環境づくり		A あつまる・つながる 家庭・地域で共に支え合いながら 健康づくりの輪を広げよう		■子育て支援事業等に積極的に参加します	■地域の活動や、公民館事業等に積極的に参加します	■健康エンジョイポイント事業に参加して健康づくりを楽しみます ■健康づくりを担う人材になります ■生きがいをもち、地域活動に参加します		
								
妊娠・出産・子育て支援		N のびのびこそだて 地域で子どもを温かく見守り、安心して 子育てができる環境を作ろう		■妊娠・子育ての情報や支援等を活用します ■子育てアプリに登録します ■子育ての悩みや不安は、一人で悩まず必要に応じて専門職に相談します		■地域のお子さんを見守ります ■家族や近隣の身近な相談役になります		
								

適正体重とは

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。
適正体重とは、身長に合った体重のことをいい、もっとも病気になるにくい体重とされています。

適正体重の求め方

身長(m)×身長(m)×22
 (例)身長160cmの場合
 1.6(m)×1.6(m)×22=約56kg

1日に必要な身体活動

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には「運動」だけでなく「生活活動」が含まれます。
こまめに動いて、毎日の活動時間を今日より10分+週2～3回はしっかり運動を！

～国の推奨する身体活動～

■毎日の身体活動
 成人 60分以上
 高齢者 40分以上
 8,000歩以上相当 6000歩以上相当
 +
 ■週2～3回の筋肉トレーニング

※健康づくりのための
身体活動・運動ガイド2023



節度ある飲酒とは

国が示す節度ある飲酒量は
1日平均純アルコール約20gです
～アルコール20gの目安量～

ビール(度数5%)	500ml
日本酒(度数15%)	180ml
ウイスキー(度数43%)	60ml
焼酎(度数25%)	110ml
ワイン(度数14%)	180ml

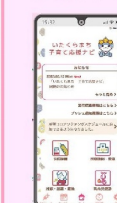


男性向け資料



女性向け資料

子育てアプリを活用ください！



板倉町の子育て関連情報
健康情報を掲載しています
予防接種スケジュールも
搭載。ぜひ活用ください！



Google Play



App Store

健康づくりを支える取組み

町民一人一人の主体的な健康づくりの取組みを、町、地域・関係機関※が連携・協働して支援します。
(※地域関係機関：行政区コミュニティ、町民活動団体、教育機関、事業者、保健医療福祉関係者)

1 仲間づくり

■人材育成

- ・地域の健康づくりや生活を支える人材・団体を育成し、活動を支援します。
(保健推進員/食生活改善推進員/民生委員児童委員/介護予防サポーター/フレイル予防サポーター/認知症サポーター/ゲートキーパー/各種ボランティア等)

■仲間づくりの機会

- ・生涯学習事業催や自主サークル支援、スポーツ少年団等により仲間づくりを支援します。

2 関係機関との協働

■活動支援

- ・地域で活動する関係機関、関係団体、行政区等と連携・協働し、健康づくり活動を推進します。
- ・企業等と連携し、働く世代が健康づくりに取り組める環境を整備します。

3 環境づくり

■体制整備

- ・保健・医療提供体制を推進するため、公立病院の産科医療体制等の整備について要望します。

■環境整備

- ・ウォーキングコースやサイクリングコースの周知啓発や公園・道路等の環境整備を推進します。
- ・健康エンジョイポイント事業を普及し、健康づくりを習慣化しやすい環境を推進します。
- ・町公式 LINE やアプリ等の SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) を通じ、わかりやすい情報発信を行います。

協力しあって、健康づくりの取組みを広げよう



令和 7 年 (2025 年) 5 月発行
発行者 板倉町
編集 板倉町健康介護課健康推進係
(板倉町保健センター)

