

健康おおぐち 21 第三次計画

本計画は、健康寿命の延伸を最終目標に、町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、健康状態にかかわらず、人と人とのつながりや地域の支え合いの中で、よりよく生きることができ、「健やか」で「幸せ」に暮らせるまちをめざすための計画です。計画期間は令和7年度～令和18年度の12年間です。

健康おおぐち 21 第三次計画のイメージ

大目標

健康で 笑顔の大口 ずっと元気 みんな幸せ
～支え合いつながるまちづくり～

基本目標1 ライフコースアプローチを踏まえた取組の推進

妊娠期・
乳幼児期

学齢期

成人期

高齢期

基本目標2 生活習慣の見直し

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1 食生活 | 2 身体活動（生活活動・運動） |
| 3 休養・こころの健康 | 4 たばこ・アルコール |
| | 5 歯とお口の健康 |

基本目標3 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- | | |
|------|-------------|
| 1 がん | 2 循環器疾患・糖尿病 |
|------|-------------|

基本目標4 自然に健康になれるまちづくり

- | |
|-----------------------|
| 1 地域で支える住民一人ひとりの健康づくり |
| 2 健康になれる環境づくり |



健康おおぐち 21 第三次計画の全体像

基本目標 1 ライフコースアプローチを踏まえた取組の推進



基本目標 1 ライフコースアプローチを踏まえた取組の推進		妊娠期	乳幼児期	学齢期	成人期	高齢期
基本目標 2 生活習慣の見直し	分野	みんなの目標				
	食生活	規則正しく・彩りよく・しっかり食べて元気！ ～楽しく・おいしく食べよう～				
	身体活動	生活の中で体を動かし、 自分にあった運動を見つけて、始めて、続けよう				
	こころの健康 休養・ たばこ・ アルコール	質の良い睡眠と適度な休養をとり、 こころ豊かに過ごそう				
	お口の健康 歯と	自分の歯とお口の機能を守りいい笑顔でよう 生涯をととして食事や会話を楽しもう				
基本目標 3 発症予防と重症化予防 生活習慣病の	がん	定期的に検診を受けよう 検診結果は放置しないで生活習慣を見直そう				
	循環器疾患・ 糖尿病	脳血管疾患と心疾患の発症と重症化を予防しよう 糖尿病を予防し、合併症を防ごう				
基本目標 4 自然に健康になれるまちづくり		住民一人ひとりの健康づくりを地域で支えよう 健康になれる環境づくりを進めよう				
		主食・主菜・副菜をそろえて食べます 家族や仲間と食事を楽しみます				
		生活の中で意識的に体を動かします 家族や地域でふれあい遊びを楽しみます 外で遊びます 成人期に向けた体力を養います				
		遊びを通して親子の愛着を深めます 「早起き、早寝、朝ごはん」を心がけます ストレスや悩みを一人で抱え込まず相談します スマートフォンやゲームは時間を決めて利用します				
		受動喫煙から妊婦や子どもを守ります 妊娠中・授乳中は喫煙や飲酒をしません 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす害について理解し、たばこを吸わないようにします 自分に合った飲酒量を知り、適量を守って週2回の休肝日を設けます				
		かかりつけの歯科医を持ち、1年に1回は歯科健診を受診します 妊娠中や産後は口腔ケアに気をつけます 歯磨き習慣を身につけ、フッ化物を 活用してむし歯・歯肉炎を予防します 永久歯が生えそろうまで仕上げ磨きをします 口腔機能を育てるためによく噛んで食べます				
		がんに対する正しい知識を身につけます がん検診を受け、結果をふりかえり、より良い生活習慣につなげます 子宮頸がん検診・乳がん検診・骨密度測定を受けます				
		自分にとってよりよい生活習慣を知り、できることから見直します 妊娠健診、乳幼児健診をうけて健康管理 をします 学校健診等の結果から自分の体に関心をもちます				
		家庭で血圧や体重をはかり、自分の体のコントロールを心がけます 年に1回は健康診査を受けます 健康診査の結果をふりかえり、より良い生活習慣につなげます かかりつけ医・かかりつけ薬局に相談します				
		地域のイベントや運動施設など身近な地域情報を知り、楽しみながら参加します 家族や地域での声かけやあいさつなど、地域参加を通して健やかな生活を送ります				

■スマートライフプロジェクトについて知ろう

スマート・ライフ・プロジェクトは、厚生労働省が行っている、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。役立つ健康情報をWEBサイトなどで発信し、食事、運動、健（検）診、そして禁煙の4つの柱で「健やかな国ニッポン」を目指します。



▲厚生労働省
スマート・ライフ・
プロジェクト

■おおぐち健康マイレージに参加しよう

「おおぐち健康マイレージ」は、運動や食事など日頃の生活習慣改善に向けた取組や、健診（検診）の受診、町主催のイベントへの参加など、健康づくりにチャレンジしてマイレージ（ポイント）をためると、協力店で使える優待カードがもらえる健康とお得が一緒にゲットできる健康づくり応援事業です。



▲おおぐち健康
マイレージ

■「オンライン通いの場」アプリをはじめてみよう

「オンライン通いの場」アプリは、オンラインを活用して運動や健康づくりに取り組める介護予防アプリです。

「オンライン通いの場」アプリでできること

- 「おさんぽ」：おすすめのお散歩コースを自動作成してくれます
- 「コミュニケーション」：手軽に仲間とオンライン交流ができます
- 「体操動画」：全国の自治体が提供する体操を検索できます
- 「脳を鍛えるゲーム」：8種類の脳トレゲームにチャレンジできます
- 「食事チェック」：毎日の食事管理を画像解析してくれます



▲厚生労働省
国立長寿医療研究センター

基本目標2 生活習慣の見直し

食生活

規則正しく・彩りよく・しっかり食べて元気！～楽しく・おいしく食べよう～

1 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

副菜

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食

汁物

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

2 1食あたり両手1杯の野菜を食べよう

両手1杯はこれくらい(約120g)

★調理すると両手3杯分の野菜は小鉢5皿相当

→両手3杯分の野菜を料理にすると…

レタス・きゅうり トマトのサラダ

具だくさん味噌汁

ほうれん草のおひたし

根菜とひじきの煮物

海藻サラダ

目指せ1日350g両手3杯分の野菜

3 たんぱく質性食品を意識してとろう

たんぱく質は不足すると、免疫機能が低下したり筋力が低下したり、フレイルになりやすくなります。特に、噛む力や飲み込み力が十分でない場合は、摂取量が低下しやすくなります。毎食、たんぱく質性食品(肉類、魚類、牛乳・乳製品、卵、大豆製品など)を1品はとりましょう。

4 体重を計ろう

体格指数(BMI)から肥満度を計算してみましょう。普通体重の人はそうでない人よりも病気のリスクが低いと言われています。
 $BMI = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$
 [BMI] 18.5未満: 低体重 18.5~25未満: 普通体重 25以上: 肥満

身体活動

生活の中で体を動かし、自分に合った運動を見つけて、始めて、続けよう

1 生活の中で体を動かそう

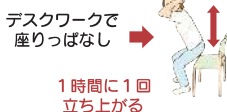
✓ 今より10分多く体を動かそう

いつもより10分長く歩いたり買物のときは車を少し遠くに停めて歩く習慣をつくってみましょう。



✓ ストレッチ 筋トレをやってみる

長時間座りっぱなしにならないように、1時間に1回は体を動かしましょう。



✓ 活動や運動を楽しむ

体を動かすことは、脳内神経伝達物質の働きを整えます。買物など外出は、身体活動をアップするだけでなく、リラックス効果も得られます。快眠にもつながり、心身を休ませることができます。



2 自分に合った運動を見つけよう

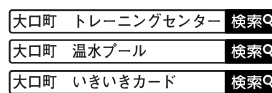
✓ 健康おおぐち21元気体操

楽しく体を動かせるように、大口町のオリジナル健康体操を作りました。



✓ トレーニングセンター・プール

大口町にあるトレーニングセンターやプールなどの運動施設を利用してみましょう。



✓ いきいき100歳体操

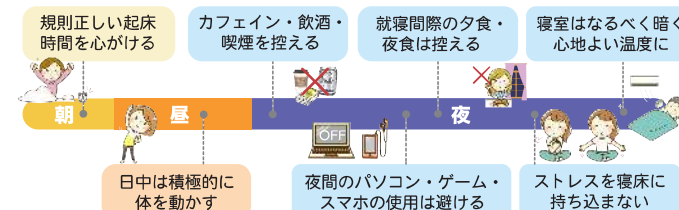
いすに座ってゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高める体操です。



休養・こころの健康

質の良い睡眠と適度な休養をとり、こころ豊かに過ごそう

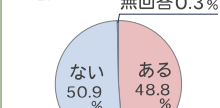
1 良い睡眠のためにできることから始めよう



資料：厚生労働省「Good Sleep ガイド(ぐっすりガイド)」を参考に大口町が作成

現状

目が覚めた時、疲労感が残ることが週3回以上ある人の割合



資料：令和5年大口町健康や生活習慣等に関するアンケート結果

2 休養のポイント

- ☐ 睡眠や休養をしっかりとり、リフレッシュする
- ☐ 趣味やスポーツなどでストレスを発散する
- ☐ 悩みや不安があるときは早めに相談する
- ☐ 地域活動に参加する機会をつくる
- ☐ スクリーンタイムを見直す



大口町の相談窓口一覧▶



▶町ホームページ「睡眠について」



▶厚生労働省「こころもメンテしよう」



歯とお口の健康

- ◎自分の歯とお口の機能を守りいい笑顔でいよう
- ◎生涯をとおして食事や会話を楽しもう

1 セルフケアとプロフェッショナルケアでお口の健康を維持しよう

セルフケア

- 歯ブラシの持ち方は鉛筆持ちで
- 歯間はデンタルフロスや歯間ブラシも使用しましょう

子どもは永久歯が生えそろうまで仕上げみがきをしましょう!



プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を年に1回以上受けて、お口の健康を維持しましょう。

✓ 歯科健診の種類

- ・妊産婦歯科健康診査・幼児歯科健康診査
- ・歯周病予防健康診査
- ・後期高齢者歯科口腔健診(飲み込む機能をチェックします)



2 オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルとは、ものが飲み込みにくい、滑舌が悪くなる等といった口腔機能の衰えをいいます。美味しく食べられるお口を維持しましょう。

いろいろなお口の体操に挑戦してみましょう!▼

日本歯科医師会 口腔体操 検索Q

✓ 唾液腺マッサージ

- ① 指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。
- ② 顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。
- ③ 顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

✓ バタカラ体操



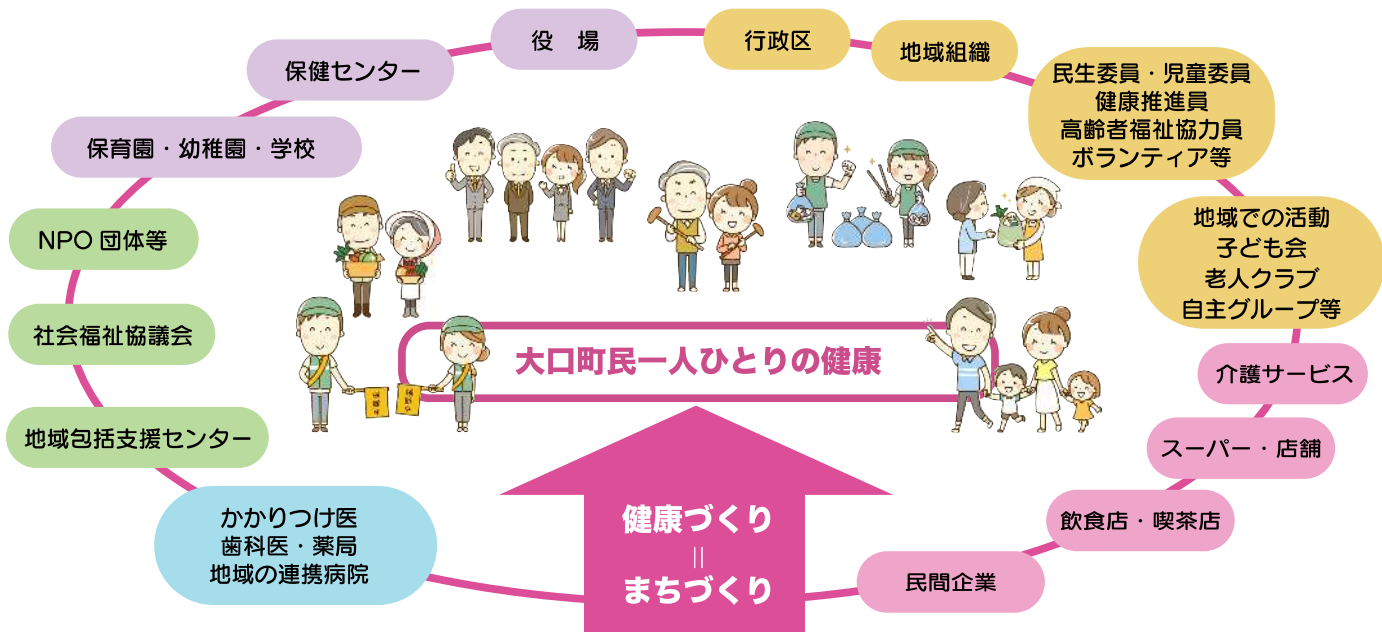
「パ」…唇をはくように
 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行いましょう

基本目標4 自然に健康になれるまちづくり

住民の皆さん一人ひとりが健康づくりに取り組むことが健康寿命の延伸につながりますが、就労やボランティア、通いの場といった地域での居場所づくりや社会参加も、一人ひとりの健康に影響します。住民同士がお互いに助け合えること、交流する場など社会的な資本（ソーシャルキャピタル）を大切にしながら、関係機関や関係団体と連携し、健康づくりの可能性を広げるコラボレーションを進めることで、自然に健康になれるまちづくりを推進していきます。

自然に健康になれるまちづくりのイメージ



地域で支える住民一人ひとりの健康づくり

健康になれる環境づくり

健康づくりの可能性を広げるコラボレーションの推進～かけ算でつくるまちづくり～



ヒント

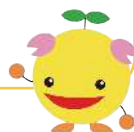
「こども×大人×地域団体」で安心なまちづくりと健康づくり

いつもの散歩の時間や家の周りの掃除時間をこどもたちの登下校時間帯に変更するなどして屋外の活動をする。



生活のリズムが整い、外出の機会にも。こどもたちの登下校を見守り、あいさつを交わしてお互い笑顔に。

考えてみよう！



5年後、10年後 どんなあなたでいたいですか？

自分の少し先の未来を思い描いてみましょう

私は、こんな生活をしていたいな

こんな地域であるといいな

私が家族や友人のためにできること

私が地域の中でできること



5年後の私は 歳

10年後の私は 歳