

健康寿命をのばそう！

食事のポイント



・脳卒中や糖尿病予防のため、あと一皿野菜をプラスしてみましょう！

1日の野菜摂取目標量は350gです！
片手山盛り分の野菜で約70gになり、1日あたりは片手山盛り約5杯分が目標になります！



・主食、主菜、副菜をそろえてバランスの良い食事を！

バランスの良い食事は、主食（ご飯・パン・麺類等）、主菜（肉・魚・卵・大豆）、副菜（野菜・海藻類・豆類等）がそろえることが理想です。
1日3食、主食・主菜・副菜をそろえましょう！



SMART LIFE PROJECT

・漬物、味噌汁を控えて1日に塩分-2g！?

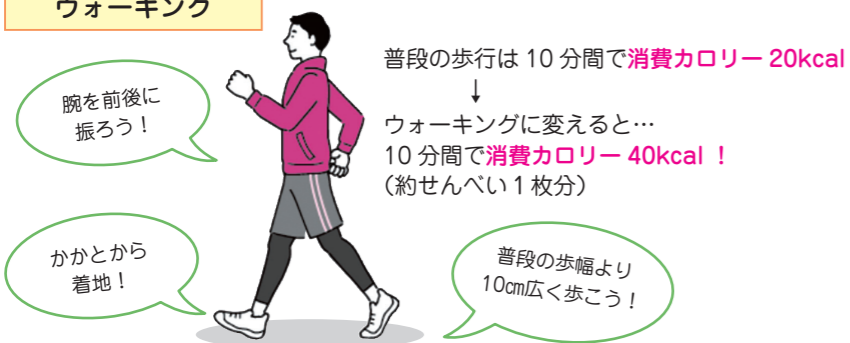
塩分の過剰摂取は、高血圧の原因になります。
漬物は小皿1皿で約1g弱、味噌汁は1杯で約1g強の塩分が含まれています。
漬物、味噌汁を毎日食べている人は、この2つの摂取をやめるだけで塩分を-2g減らすことができます！
減塩を心がけましょう！

運動のポイント

・こまめに歩いて、よく動こう！今よりプラス10分！

まずは、手軽にできるウォーキングやラジオ体操からチャレンジ！
普段何気なく歩いている姿勢をウォーキングに変えてみましょう！

ウォーキング



普通の歩行は10分間で消費カロリー-20kcal
↓
ウォーキングに変えると...
10分間で消費カロリー-40kcal!
(約せんべい1枚分)

生活活動のエネルギー消費量のめやす
※体重別で10分間あたりの消費カロリー

掃除機をかける

体重(kg)	消費カロリー(kcal)
60	23
70	27
80	31
90	35

洗濯

体重(kg)	消費カロリー(kcal)
60	10
70	12
80	13
90	15

その他のポイント

「毎年、健診を受ける」、「毎日、体重を測る」ことも自分の体を知るために大切なバロメーターです！



真岡市健康21プラン（3期計画）本編は、真岡市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.moka.lg.jp>



真岡市健康21プラン（3期計画）＜概要版＞

令和8年3月

発行者：真岡市健康増進課

真岡市荒町5191

電話0285-83-8122



真岡市健康21プラン（3期計画）

～健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画～

～令和8（2026）年度～令和18（2036）年度～

＜概要版＞



計画の基本理念

～だれもが安心して元気に暮らし続けることができるまち もおか～

『真岡市健康21プラン（3期計画）』は、全ての市民が健やかで心豊かに安心して元気に暮らし続けることができる、活力ある地域社会の実現に向けた健康づくりの取組を推進します。

計画の基本目標

『健康寿命の延伸』と『健康格差の縮小』

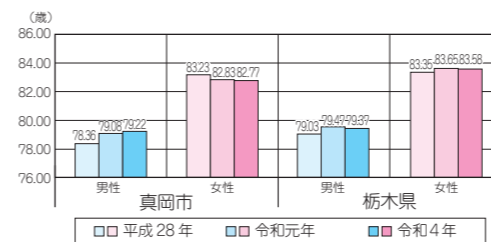
	ベース値		目標値 (令和18年)
	男性	女性	
健康寿命 (令和4年)	79.22年	82.77年	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
平均寿命 (令和2年)	80.8年	86.8年	

健康で自立して暮らすことのできる期間である健康寿命の延伸と、地域、経済状況、性別などによる健康状態の格差を縮小することを目指します。

真岡市の現状

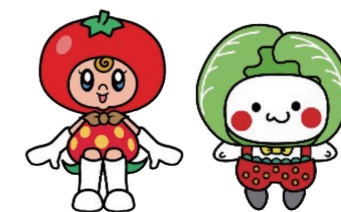
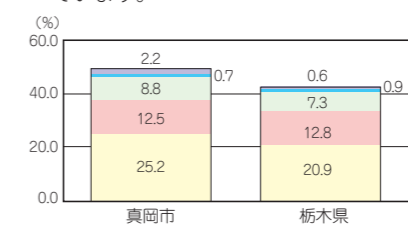
健康寿命の推移

本市の健康寿命は、男性は伸びている傾向にありますが、女性は短くなっている傾向が見られます。



生活習慣病の状況

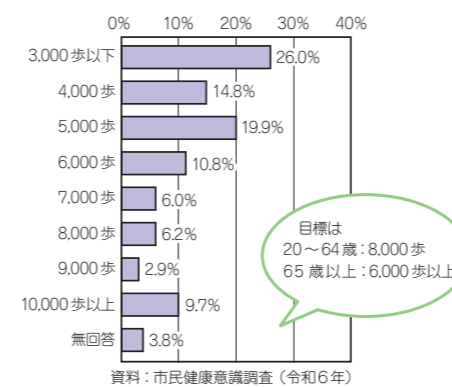
令和5年度の生活習慣病の件数割合の推移では、栃木県と比較すると、5大生活習慣病のうち、「悪性新生物」、「脳血管疾患」、「高血圧性疾患」において割合が高くなっています。



資料：栃木県保健統計年報

1日の歩数

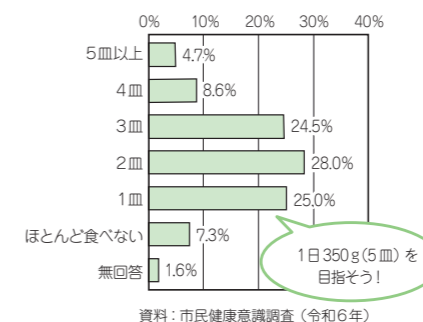
理想とされる歩数の「8,000歩以上」を歩いている割合は、18.8%となっています。



資料：市民健康意識調査（令和6年）

野菜の摂取状況

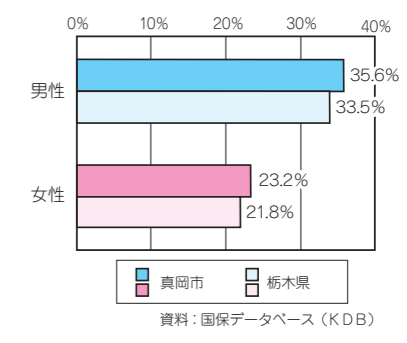
1日の野菜摂取目標量は350gとなっており、350g（5皿）以上摂取している人は4.7%となっています。



資料：市民健康意識調査（令和6年）

BMI ※（25以上の割合）

特定健診におけるBMI25以上の人の割合は男女ともに栃木県より多くなっています。



資料：国保データベース（KDB）

※ BMI：肥満度の判定に用いられる国際的な標準指標。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求める。BMIが22になる時の体重を適正体重といい、最も病気になりにくい状態とされている。

市民の健康づくり

『8つの取り組み』



1. 栄養・食生活

- ◎1日3食、特に朝ごはんをしっかり食べ、家族で規則正しい食習慣を心がけ、毎食主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を心がけます。
- ◎うす味の食事を心がけます。
- ◎いろいろな食べ物をみたり、触れたり、育てたり、味わうことで、「食」への関心を高めます。
- ◎家族や友人など、親しい人と一緒に食事をする機会を増やし、食の大切さや行事食などの伝統的な食文化を共有します。
- ◎無駄のない調理や食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践します。



2. 身体活動・運動

- ◎普段から体を動かす遊びを積極的に取り入れます。(乳幼児期)
- ◎地域のクラブや部活動など興味や関心のあるスポーツを見つけて運動にチャレンジします。(学齢期)
- ◎息が弾み、軽く汗をかく程度の歩行を意識したり、なるべく階段を使うなど、日常生活の中で体を動かすことを意識し継続します。(青年・壮年期)
- ◎自身の生活リズムを見直し、運動に取り組む時間を積極的に確保します。(高齢期)



3. 休養・睡眠

- ◎就寝前のメディアの視聴は控えて、早寝早起きを実践し、生活リズムを整えます。
- ◎朝、目が覚めたら日光をとり入れます。
- ◎ストレス解消の方法をみつけて実践します。
- ◎悩んだ時には、ひとりで抱えず、周囲や相談窓口にご相談します。

4. 歯と口腔の健康

- ◎よく噛んで食べることや、毎食後の適切な歯磨き習慣を身につけます。
- ◎歯と歯ぐきの健康を保つため、自分の口腔内の観察を行います。
- ◎かかりつけの歯科医を持ち、定期健診と早期治療を心がけます。



5. アルコール・たばこ

- ◎節度ある適度な飲酒に関する知識を身につけ、週2回は休肝日を設けます。
- ◎20歳になるまで飲酒・喫煙はしないようにします。
- ◎家庭内での分煙を進め、受動喫煙から子どもを守ります。
- ◎喫煙者は、禁煙に取り組むよう努めます。



6. 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ◎定期的に健康診査・がん検診を受診し、疾病の早期発見につなげます。
- ◎生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に努めます。
- ◎自分の健康は自分で守る意識と、正しい知識を身につけます。
- ◎精密検査が必要な場合は、必ず受診するようにします。

7. 生活機能の維持・向上

- ◎身体機能を維持するために、自分に合った運動を行います。
- ◎骨粗しょう症検診を受診します。
- ◎栄養バランスを意識した食事と適度な運動を心がけます。
- ◎こころの健康について正しい知識や対応について理解を深めます。

8. 社会環境の質の向上

- ◎気軽に相談できる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」を持ちます。
- ◎「かかりつけ薬剤師、薬局」を決めて支援を受けながら、自分の健康を積極的に管理します。
- ◎自分に合った健康づくり活動をみつけて実践します。
- ◎普段から地域や近所の人とあいさつや話をするように心がけ、地域の行事には積極的に参加します。



できることから、
継続的に取り組んでみよう！