

# 真岡市健康21プラン3期計画を策定しました!

～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

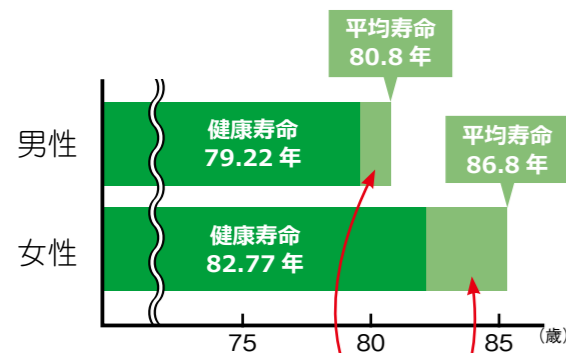
## 「だれもが安心して元気に暮らし続けることができるまち」を目指して

すべ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まちの実現を目指して、真岡市健康21プランを策定しました。活力ある地域社会のための、健康づくりの取り組みを推進します。  
(問・健康増進課健康づくり係Tel 83-8122)



### 健康寿命を延ばそう!

健康寿命とは、寝たきりや要介護の状態になることなく、自立して健康的な生活を送れる期間を指します。市民が生涯を通じて健康で自立した生活を維持できるよう支援し、地域全体で健康寿命を延ばす社会の実現を目指します。



健康寿命と平均寿命の差を小さくすること  
令和18年度までの目標...

### 市民全員で元気に暮らそう!

すべての市民が公平に健康でいきいきとした生活を送るために、ライフステージに応じた健康を支える社会環境を整備します。また、地域間での支援体制を強化し、困難を抱える人々にも適切な支援を提供します。健康の格差を解消し、すべての市民が等しく健康的な生活を送れる社会を実現します。



## 市民の健康づくり「8つの主な取り組み内容」

### 1 栄養・食生活

- ・1日3食、バランスのよい食事、うす味の食事を心がけます
- ・食への関心を高め、食の大切さや行事食などの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取り入れて、積極的に運動にチャレンジします
- ・普段から体を動かすことを意識し、運動に取り組む時間を確保します



### 3 休養・睡眠

- ・就寝前のメディアの視聴は控え、早寝早起きを意識し、生活リズムを整えます
- ・ストレス解消方法を見つけ、悩んだ時には周囲や相談窓口にご相談します



### 4 歯と口腔の健康

- ・適切な歯みがき習慣を身に付けます
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期健診や早期治療を心がけます



### 5 アルコール・たばこ

- ・20歳になるまで飲酒や喫煙はしないようにします
- ・節度ある飲酒や家庭内での分煙を心がけます



### 6 生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ・定期的に健診やがん検診を受診し、病気の早期発見に努めます
- ・自分の健康は自分で守る意識をもち、生活習慣病の予防に努めます



### 7 生活機能の維持・向上

- ・栄養バランスを意識した食事や自分に合った適度な運動を心がけます
- ・心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

- ・「かかりつけ医」や「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師、薬局」を持ちます
- ・自分に合った健康づくりを見つけ、自ら健康管理をします



## 健康づくり事業や総合健診を実施しています!

#### トータルヘルスセミナー

各分野のプロがあなたの健康をサポート!



#### ベジチェック

てのひらをかざして、野菜摂取量をチェック!



#### まちなか保健室

誰でも利用でき、健康チェックや健康相談ができます!



#### 総合健診

年齢や加入の保険組合によって受診できる項目が変わります。

