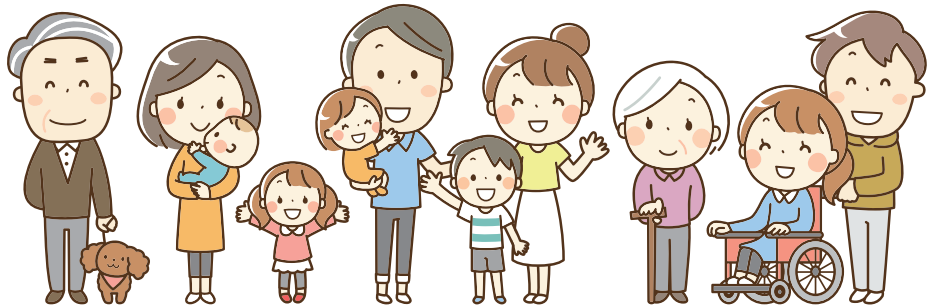


すべての市民が心豊かに生きいきと暮らすことができるよう、みんなで健康づくりを推進する計画です。「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を基本目標にしています。

# ＼ 毎日の生活を見直して ＼ いつまでも**健康**に過ごそう！


あなたの生活を振り返って、  
あてはまる項目のページを見てみよう




**栄養・食生活**

- 野菜をあまり食べない
- ラーメンはスープまで残さず食べる


**P.3をチェック➡**



**運動**

- 歩くより車や自転車を使うことが多い
- 忙しくて運動する時間がない


**P.5をチェック➡**



**睡眠**

- 授業中や工作中いつも眠い
- 寝る前にスマートフォンをいつまでも見てしまう


**P.6をチェック➡**



**飲酒**

- ほとんど毎日お酒を飲む
- 何も食わずに飲むほうだ
- ストレス解消にはお酒が一番


**P.6をチェック➡**



**たばこ**

- たばこを1日10本以上吸う
- 禁煙したいけど続かない
- 周囲に喫煙者が多い


**P.7をチェック➡**



**歯・口腔**

- 歯医者に行くのは歯が痛くなってから
- 最近ものが飲み込みにくい

**P.8をチェック➡**



**がん検診  
特定健診**

- 健(検)診を受けていない
- 健康だから健(検)診を受ける必要はない

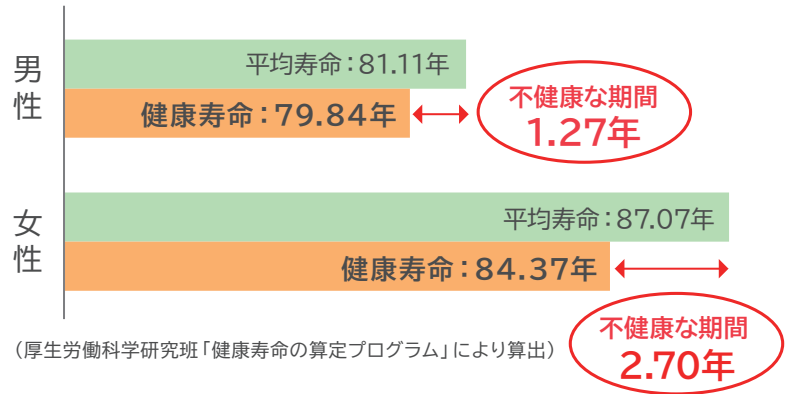
**P.9をチェック➡**

## 健康寿命とは？

健康寿命とは、「日常生活動作が自立している期間の平均」のことです。

いつまでも元気に生きいきと過ごしていくためには、単に寿命を延ばすだけではなく、生活習慣を改善し、**不健康な期間を短くすることが重要**です。

### ◆ 郡山市の平均寿命と健康寿命（2020年）



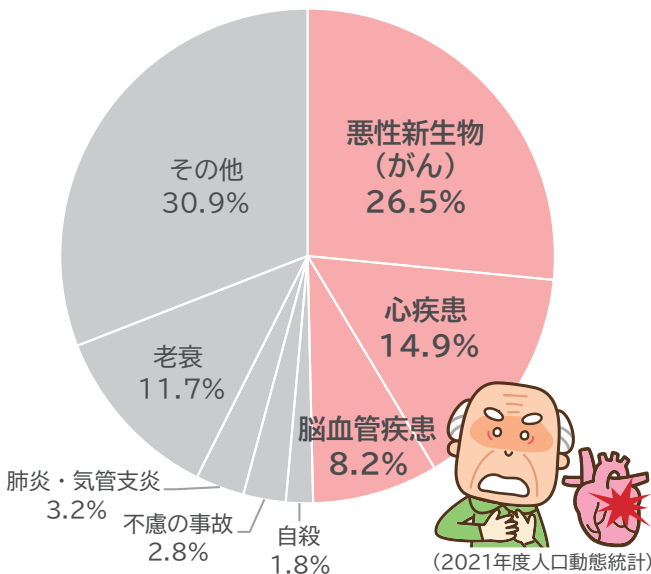
## どうして生活習慣の改善が必要？

郡山市における死亡原因は、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患で50%近くを占めています。これらの病気は、いずれも食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣と深い関わりがあるため、生活習慣病と呼ばれています。

また、要支援・要介護状態になる原因は、生活習慣病が40%近くを占めています。

生活習慣病は、死亡原因になるだけでなく、生活の質（QOL）を低下させ、生きいきと活動的な生活の妨げにもなります。

### ◆ 郡山市の主要死因別割合（2021年）



### ◆ 介護認定の要因

生活習慣病 (脳血管疾患・心疾患・がん・糖尿病等)	36.4%
認知症	23.6%
整形外科疾患	19.1%
その他	20.9%

(郡山市と福島県立医科大学との共同研究結果)

### ◆ 生活習慣が乱れると…



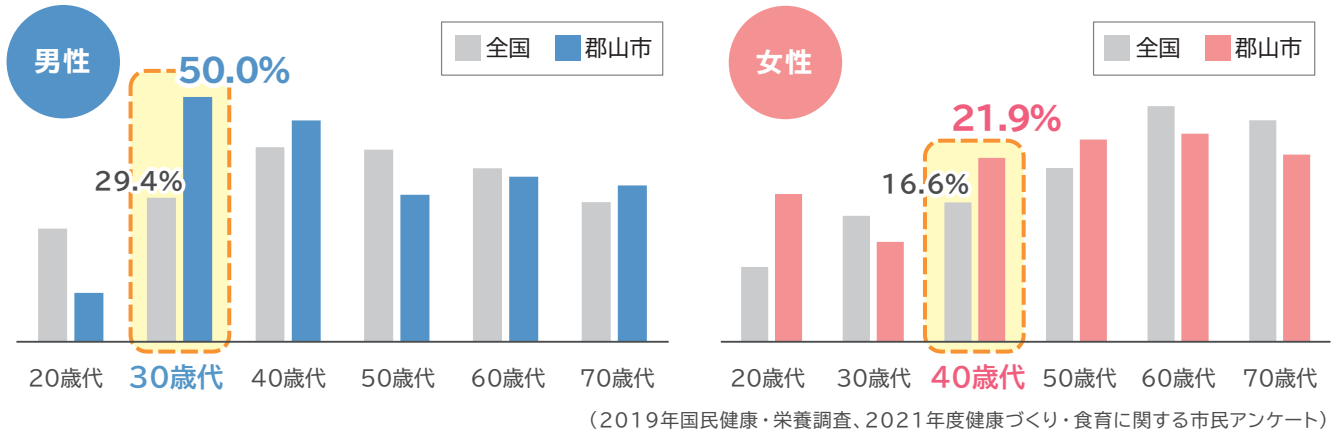
## データから見えてくる健康課題



様々な分野から健康づくりに取り組みましょう!

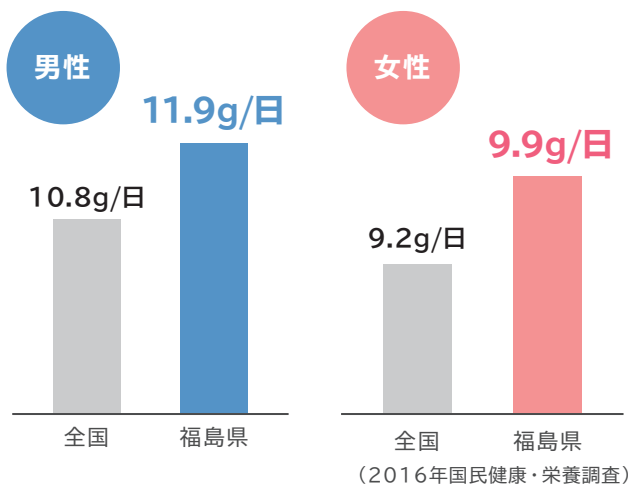
### 働き世代の肥満割合が高い

郡山市の肥満の割合は、男性は30歳代と40歳代、女性は40歳代以降で高い傾向があります。特に、30歳代の男性は全国平均の約1.7倍、40歳代の女性は全国平均の約1.3倍と高くなっています。



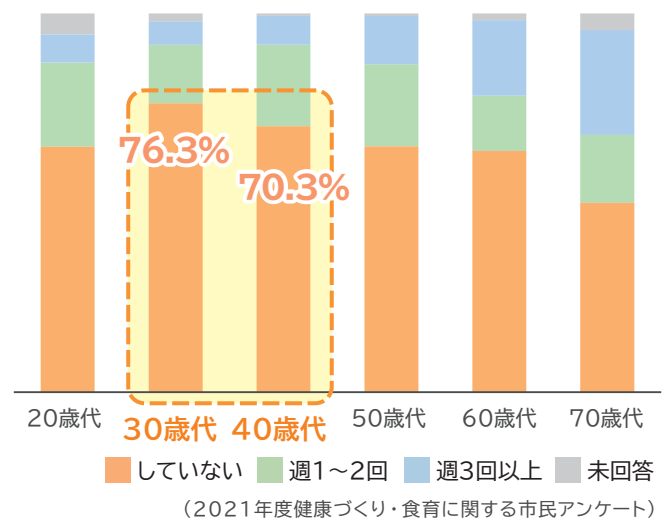
### 福島県は食塩摂取量全国ワースト2位

福島県の食塩摂取量は、男女ともに全国ワースト2位となっています。食塩の過剰摂取は、高血圧につながり、心疾患、脳血管疾患の原因となります。



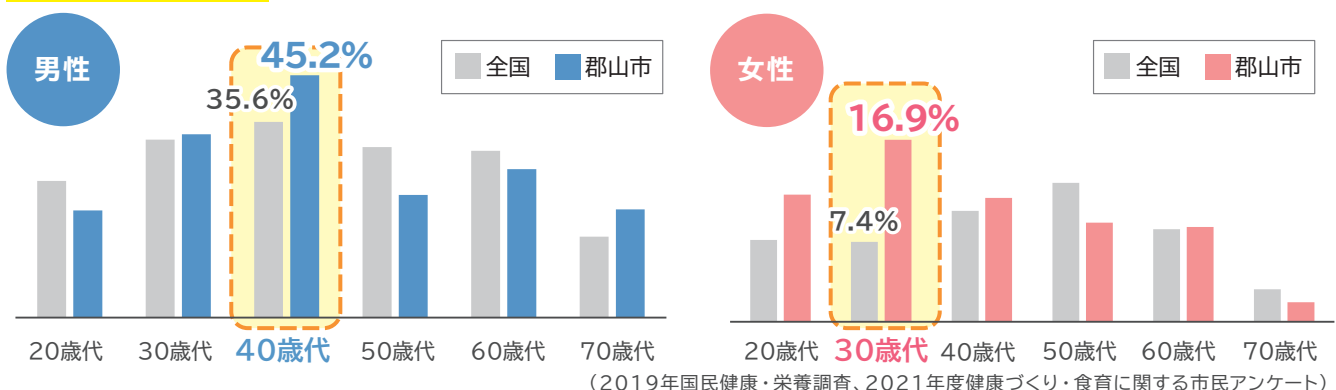
### 働き世代の運動頻度が少ない

「定期的な運動やスポーツはしていない」と回答した人の割合は、30歳代と40歳代で高くなっています。



### 働き世代の喫煙率が高い

郡山市の喫煙率は、男性は40歳代、女性は30歳代で高い傾向があります。また、2022年の国民生活基礎調査では、福島県の喫煙率が全国ワースト1位となっています。





# 栄養・食生活 健康なからだを作る上手な食べ方を見つけよう!

全世代に共通して、健康のために気をつけたい食生活のポイントは **3つ** です!

## ポイント1 バランスよく

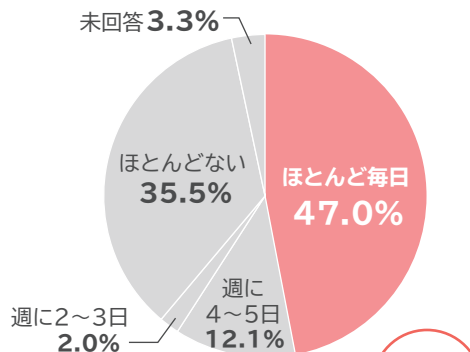
バランスのよい食事は、  
**主食・主菜・副菜** がそろった食事です。

※丼など1つの器に主食・主菜・副菜が含まれている場合もバランスのよい食事に入ります。

**主食**  
ごはん、パン、麺類

**主菜**  
肉・魚・卵・大豆製品

**副菜**  
野菜・きのこ・海藻類など



主食・主菜・副菜を1日2回以上、ほとんど毎日食べている人は  
(2021年度健康づくり・食育に関する市民アンケート)

評価指標	現状値 (2021)	目標値 (2033)
主食・主菜・副菜を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47.0%	60.0%

全体の約5割

**+** プラス  
1日1回は果物、牛乳・乳製品を摂取し、さらにバランスUP↑  
果物の適量は**200g** (みかん2個程度)

バランスのよい食事  
1日に必要な栄養素を  
体の中に取り入れましょう。

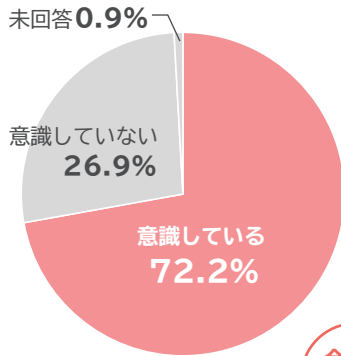
## ポイント2 塩少なめ

塩小さじ1杯=6g

福島県の食塩摂取量は  
男女ともに **全国ワースト2位**  
(2016年国民健康・栄養調査:男性11.9g/女性9.9g)

目標とする1日の塩の量は  
**男性7.5g未満・女性6.5g未満** です。

塩のとり過ぎは、**高血圧**につながり、**心疾患・脳血管疾患**の原因になります。「**減塩のコツ**」をひとつからでも実践してみましょう!



減塩に  
チャレンジ!

塩分をとり過ぎないように意識している人は  
(2021年度健康づくり・食育に関する市民アンケート)

評価指標	現状値 (2021)	目標値 (2033)
塩分をとり過ぎないように意識している人の割合	72.2%	80.0%

全体の約7割

日本人は、1日の塩の約7割を調味料から摂取しています。いつも使う調味料を減塩調味料に変えるのもいいですね。

### 減塩のコツ

**かけるよりつける**  
しょうゆなどの調味料は、料理にかけるよりつけて食べる。



**うま味を利用**  
昆布やかつお節、干し椎茸など天然のうま味を利用する。



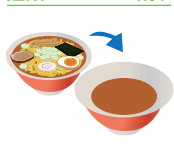
**香味野菜を活用**  
しそ、ねぎ、にんにく、生姜などの風味を活用してうす味にする。



**カリウムをとる**  
野菜・果物・芋類・海藻類等に多く含まれるカリウムをとって、とり過ぎたナトリウム(塩)を体の外に出す。



**麺類のスープは残す**



**汁物は具だくさんに**



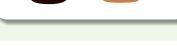
**漬物は浅漬けで**



**減塩調味料の活用**



塩分20%カット!



野菜の1日の目標量は **350g以上**です。

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等が多く含まれます。生活習慣病予防のために、意識して摂取しましょう！



直売所情報



郡山ブランド  
野菜



野菜ジュースの  
はてな？

野菜 350gは  
どのくらい？



緑黄色野菜  
120g



淡色野菜  
230g

350gの野菜を料理にすると

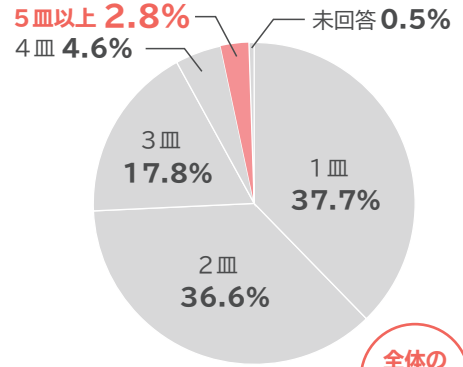
小鉢5皿分



幼児期は  
小鉢3皿分以上を目標に



今よりも小鉢1皿分多く食べる  
ことから始めましょう！



1日に目標とする野菜の量  
(小鉢5皿分)を食べている人は  
全体の約3%  
(2021年度健康づくり・食育に関する市民アンケート)

評価指標	現状値 (2021)	目標値 (2033)
野菜をほとんど食べない人の割合	45.6%	30.0%

## 食生活で特に気をつけたいポイント！



幼児・  
学童期

### おやつの種類・量に注意

幼児期のおやつは食事の一部ととらえ、食事に影響しない量をとるようにしましょう。学童期はお菓子や甘い飲物のとりすぎに気をつけましょう。



幼児期のおやつ動画



青壮年期  
(20~64歳)

### 20歳代はやせに、30歳代からは肥満に注意

こまめに体重をチェックし、体重の増減によっては食生活を見直しましょう。

肥満度を  
チェック

BMI (体格指数)

= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

【BMI判定】

やせ	ふつう	肥満
18.5未満	18.5以上25未満	25以上



高齢期  
(65歳以上)

### 低栄養に注意

3食バランスよく食べましょう。特に、たんぱく質を多く含む食品をとるよう心がけましょう。

低栄養のリスクを  
チェック



- 1日の食事の回数が2回以下の日がある
- 体重が6か月間に2~3kg減少している



女性

### やせ・骨粗しょう症に注意

若い女性のやせは、骨量減少など本人の健康だけでなく、生まれてくる子どもの健康に影響を及ぼします。適正体重を確認し、バランスのよい食事を心がけ、健康な体を作りましょう。



骨粗しょう症予防には、  
カルシウムを多く含む  
食品をとりましょう！



# 運動 プラス・テン 生きいき運動ライフ！+10からはじめよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。  
あなたも+10からはじめませんか？



身体活動量が多い人や運動をよく行っている人は、心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、がんなどのリスクが低くなります。また、体を動かすことはメンタルヘルスや生活の質の改善にも効果的です。



評価指標		現状値 (2021)	目標値 (2033)	
運動習慣を持つ人の割合	20歳～60歳代	男性	23.7%	36.0%
		女性	20.7%	33.0%
	70歳代	男性	47.9%	58.0%
		女性	31.3%	48.0%

評価指標		現状値 (2021)	目標値 (2033)	
1日あたりの歩数	20歳～60歳代	男性	5,493歩	7,500歩
		女性	3,756歩	6,500歩
	70歳代	男性	4,343歩	5,500歩
		女性	3,464歩	5,500歩



青壮年期 (20～64歳)

## ～1日合計60分元気にからだを動かそう～

「仕事、家事、育児…毎日忙しくて運動なんて無理!」「自分のことは後回し…」今は健康でも、この先ずっと健康でいるために、**ちょっとだけ体を動かす**ことを意識しましょう。時間や道具がなくてもできる運動はたくさんあります。



すきま時間に筋トレ!



エレベーターを使わず階段で上り下り



部屋の掃除や洗車を頑張ろう!



近いところは車ではなくウォーキング



寝る前にほんの少しストレッチ



高齢期 (65歳以上)

## ～1日合計40分からだを動かそう～

人生100年時代。いつまでも自分らしく生活ができるように、ロコモティブシンドローム※、フレイル※を予防しましょう。「**運動(体を動かす)**」「**栄養(バランスよく食べる)**」「**社会参加(人とつながる)**」が重要です。

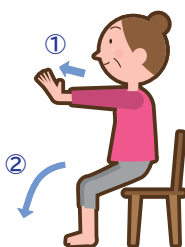
※ロコモティブシンドローム…加齢により筋力等が低下し、立ったり歩いたり移動機能が低下すること

※フレイル…加齢により心身の活力が低下すること

座ったままできる筋トレ

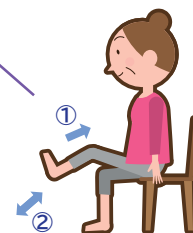
### 手の前方伸ばし

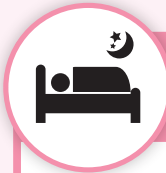
- ①両手をできるだけ前に伸ばす。
- ②骨盤から上半身を前に倒し、両手で床に接触してから体勢を戻す。



### もも上げ膝伸ばし

- ①片足の太ももを上上げる。
- ②膝を真っ直ぐに伸ばし、太ももに力を入れる。再度①の太もも上げをしてから足を床に戻す。反対も同様に繰り返す。





# 睡眠 よりよい睡眠を意識し、心身の健康を保とう！

睡眠は、全世代を通じて、健康増進・維持に必要な休養の一つです。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加えて、慢性化すると生活習慣病のリスクも高めます。よりよい睡眠を意識しましょう。

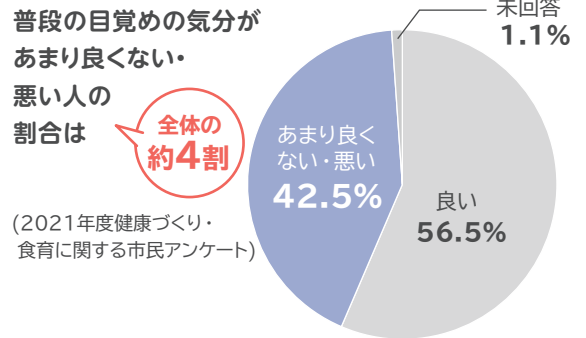
## ポイント1

### 睡眠時間の目安

小学生 <b>9~12 時間</b>	中高生 <b>8~10 時間</b>	成人 <b>6 時間以上</b>
-----------------------	-----------------------	---------------------

評価指標	現状値 (2021)	目標値 (2033)
睡眠時間が6時間未満の成人の割合	32.3%	24.8%

### 【普段の目覚めの気分】



## ポイント2

### 睡眠の質を高めるコツ

#### 朝日を浴びる

朝日を浴び、朝食を食べることで、体内時計が調整され、睡眠リズムが整う。



#### 適度に運動する

ウォーキングや筋トレなどを行うことで、睡眠改善につながる。



#### 湯船につかる

就寝1~2時間前に入浴することで、寝つきがよくなる。



#### Check

- カフェインを含む飲み物は夕方まで
- 晩酌は控えめにし、寝酒をしない
- 寝る前のスマートフォンの使用は避ける
- 長時間の昼寝、寝だめは避ける



適切な睡眠時間には個人差があります。日中眠くならずにご過ごせば、十分な睡眠がとれていると考えられます。



# 飲酒 自分の適量を知り、お酒と上手に付き合おう！

アルコールと上手に付き合うには、「節度ある適度な飲酒」を心がけることが大切です。適量を意識し、週2日はお酒を飲まない日を作りましょう。

## ポイント1

### 純アルコール摂取量の目安

男性 **20g 程度**

女性 **10g 程度**

#### 純アルコール20gの目安

ビール <5%>

500ml (中瓶1本)



日本酒 <15%>

180ml (1合)



焼酎 <25%>

100ml



ウイスキー <43%>

60ml (ダブル)



ワイン <12%>

240ml (グラス2杯)



## ポイント2

### お酒と上手に付き合うポイント

#### ○食べながら、ゆっくり楽しむ

脂質や食塩の多いものは控えて、魚や大豆製品などのたんぱく質を含むものや、野菜、きのこ、海藻などの食物繊維が多いものをとるとよいでしょう。

#### ○強いお酒は割って飲む

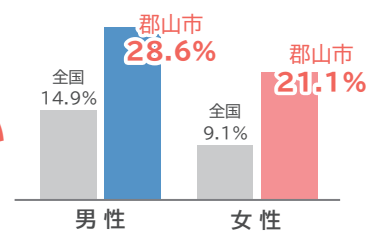
#### ○休肝日をつくる

肝臓に週休2日あげよう!



### 【生活習慣病のリスクを高める飲酒の状況】

男女ともに全国平均と比べて **高い**  
(2021年度健康づくり・食育に関する市民アンケート)



評価指標	現状値 (2021)	目標値 (2033)	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	28.6%	13.0%
	女性	21.1%	6.4%

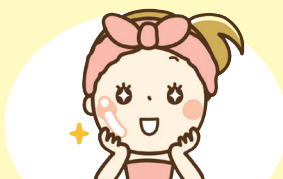


# たばこ 自分、そして大切な人を守るために禁煙にチャレンジしよう！

たばこは、肺がんをはじめとしたほとんどのがん、心臓病、脳卒中、糖尿病など様々な病気のリスクを高めます。未成年期から喫煙するとリスクや依存性がさらに高まります。また、妊産婦の喫煙は早産、流産、胎児の発育異常等のリスクを高めます。

## 禁煙にチャレンジ！

### 禁煙するといいことたくさん！



肌がきれいになる



のどのイガイガがなくなる



息切れしなくなり呼吸が楽になる



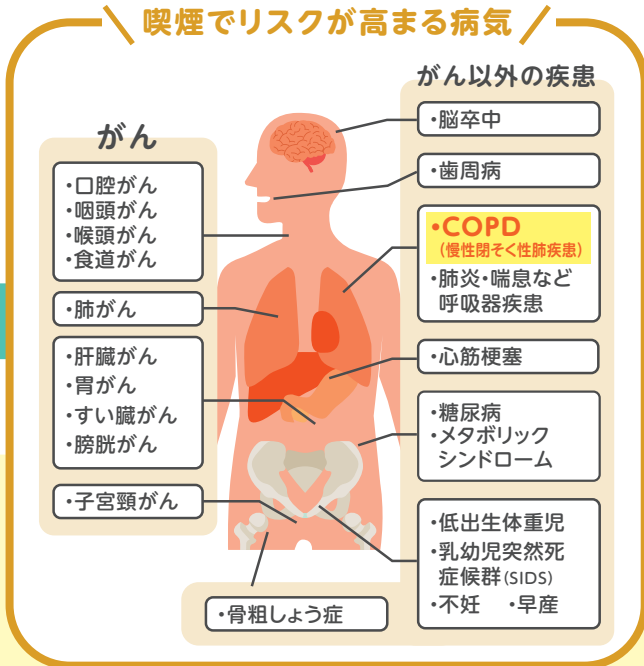
嫌な臭いがしない



寝つきや寝起きがよくなる



お金の節約になる



## おススメです！

### 禁煙外来・禁煙支援薬局

禁煙したいけど「以前失敗してしまった」「ひとりでは自信がない」そんなあなた！「禁煙外来」「禁煙支援薬局」にご相談ください。

一緒に禁煙に取り組みましょう！



禁煙外来



禁煙支援薬局

福島県の喫煙率は  
**全国ワースト1位**

(2022年国民生活基礎調査)



評価指標		現状値 (2021)	目標値 (2033)
20歳以上の者の喫煙率	男性	28.1%	19.0%
	女性	9.0%	5.4%

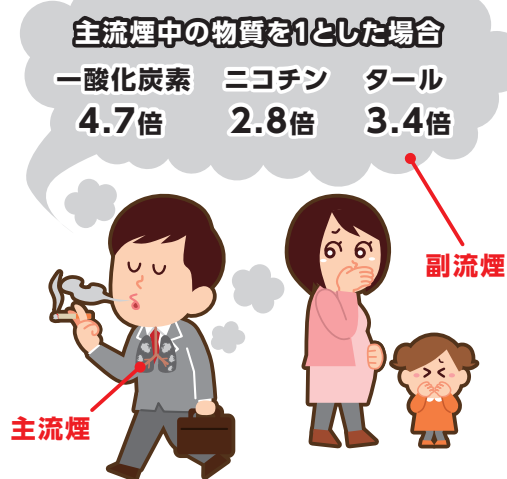
## 受動喫煙を防止しよう！

たばこは喫煙者だけでなく、周囲の人にも健康被害をもたらします。

たばこを吸った煙(主流煙)より、たばこから出る煙(副流煙)や吐き出す煙の方が何倍も有害物質を含んでいます。

たばこの煙を吸わされる二次喫煙や、壁や床、カーテン、衣類に付着した臭いや成分を吸入してしまう三次喫煙にも気を付けましょう。

加熱式たばこも吐き出す煙による受動喫煙のリスクがあります。





# 歯・口腔

いつものケアにちょっとプラスして、  
歯と口の健康を守ろう！

歯が多く残っている人は、生活習慣病や認知症などの発症が少なく、健康寿命が長いことが分かっています。  
歯を失う2大要因のむし歯と歯周病は、毎日のケアで予防できます。  
ポイントは**セルフケア**と**プロフェッショナルケア**の二刀流！

評価指標	現状値 (2021)	目標値 (2033)
60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合	84.8%	90.0%

## セルフケアのススメ① むし歯・歯周病にならないために

### 歯みがきのポイント

- ① 1日2回以上みがく
- ② 就寝前の歯みがきは必ず

就寝中は、口の動きや唾液が少ないので細菌が増えやすい

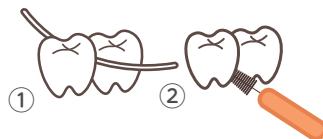


- ③ 歯ブラシは1か月を目安に交換
- ④ 力をいれずに小さく動かす



### デンタルフロスや歯間ブラシをプラスして汚れ落ちアップ!

- ① 歯と歯の間にフロス
- ② 歯と歯肉の境目に歯間ブラシ



忘れずに!

舌のケア

入れ歯のお手入れ



### フッ化物配合の歯みがき剤を正しく使おう

～選び方と使い方をマスターしてむし歯予防効果アップ!～

#### 効果的な使い方

- ① **年齢にあった量と濃度** を使う
- ② 歯みがきの前に**ぶくぶくうがい**をする
- ③ **2分以上**歯をみがく
- ④ 歯みがき剤を軽くはき出し、うがいは**少ない水**で (ペットボトルのキャップ1杯程度)
- ⑤ 歯みがき後、**1～2時間**は飲食を控える



年齢	使う量	適切なフッ化物濃度 (ppmF)
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm)	900～1,000
3～5歳	グリンピース程度 (5mm程度)	900～1,000
6歳～成人	歯ブラシ全体 (1.5～2cm)	1,450～1,500

4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 (2023年1月1日)

## セルフケアのススメ② お口を動かして、食べる・話す力を保とう!

口の中は、歯以外すべて筋肉です。使わないと衰えるので、よく口を動かしましょう。おしゃべりや早口言葉、カラオケも効果的!

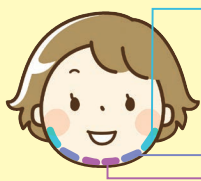
#### ～舌体操～ 各5回ずつ



#### ～ぶくぶく・ガラガラうがい～



#### ～3つの唾液腺をマッサージして口のうるおいをキープしよう!～



- ① **耳下腺** 上の奥歯のあたりを円を描くようにグルグル押し回す (10回)
- ② **顎下腺** 親指で耳下から顎下へ向かって5カ所くらい順番に押す (各5回)
- ③ **舌下腺** 親指を顎の真下へあて、舌を突き上げるように押す (10回)

## プロフェッショナルケアのススメ かかりつけ歯科医を持とう!

定期的に歯科を受診しましょう。  
**早期発見! 早期治療!**が大切です。

郡山市の歯周疾患  
検診は受診無料!  
対象年齢になったら  
受けに行こう!

※対象年齢はP9をチェック



### 40歳で半数以上が歯周病!?

40歳で歯周疾患検診を受けた人のうち、なんと約6割の人に歯周炎が  
見つかっています。  
(2022年度郡山市歯周疾患検診結果)



栄養・食生活

運動

睡眠

飲酒

たばこ

歯・口腔

がん検診・特定健診



# がん検診・特定健診

自分の身体を健診でチェックしよう！

## 早期発見があなたの命を守る！ ～定期的に受けよう、がん検診～



### 受けるのも大事だけど、受けた後も大事

精密検査が必要と言われたあなた！

#### 精密検査は必ず受けましょう

要精密検査の判定でも、がんではない場合も…  
早期発見・早期治療が重要です。

異常が無いと言われたあなた！

日頃の生活習慣を見直してがんにならない  
ための生活を続けましょう。  
決められた間隔でがん検診を受けましょう。

## 知らない間に体の状態は変わっている！ ～年に1度は受けよう、特定健診～



### 自分の体の状態が分かったら、そこからがスタート

精密検査が必要と言われたあなた！

自覚症状がなくても病気の早期発見・早期治療の  
ため、速やかに医療機関を受診しましょう。  
特定保健指導は生活習慣を見直して健康になる  
チャンス！ぜひ利用しましょう。

異常が無いと言われたあなた！

来年も忘れずに特定健診を受けましょう。  
日頃の生活習慣を見直して、  
より健康になるためのチャレンジを!!

## 【郡山市が実施する健康診査・がん検診など】



### ■健康診査

健康診査・がん検診の詳細は、市ウェブサイトをチェック▶▶▶

健診の種類	対象者	受診間隔
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者または75歳以上の生活保護世帯の方	毎年
特定健康診査	40～74歳の郡山市国民健康保険被保険者または40～74歳の生活保護世帯の方	毎年

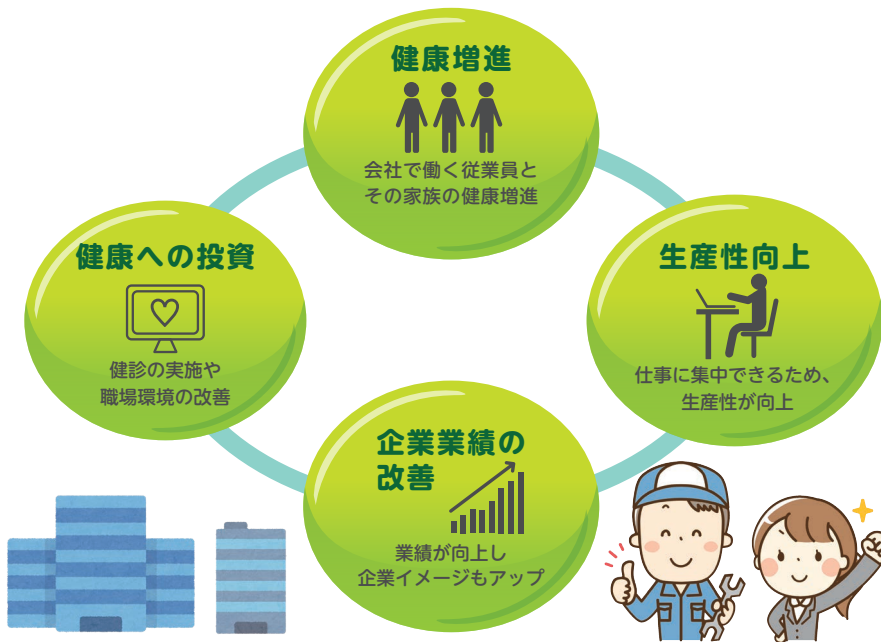
### ■がん検診等

	検診の種類	対象者	受診間隔
がん検診	肺がん検診 (結核健診含む)	40歳以上	毎年
	胃がん検診	50歳以上	毎年
	大腸がん検診	40歳以上	毎年
	乳がん検診	40歳以上で偶数年齢になる女性	2年に1回
	子宮頸がん検診	20歳以上で偶数年齢になる女性	2年に1回
	前立腺がん検診	50歳以上で偶数年齢になる男性	2年に1回
その他の検診	骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	5年に1回
	肝炎ウイルス検診 (B・C型肝炎ウイルス検査)	40歳以上	1回限定
	歯周疾患検診	40・45・50・55・60・65・70歳になる方	5年に1回

# 従業員健康づくりを応援します！ 健康経営のススメ

## 健康経営とは？

従業員等の健康増進を重視し、健康管理を経営課題としてとらえて、積極的に改善に取り組むことです。従業員等への健康投資を行うことで、従業員の活力向上や生産性の向上等、組織の活性化が期待されています。



## 事業所の応援が重要

市民アンケート結果から、働き世代は仕事や子育て、介護などにより、自身の健康管理が後回しになってしまう傾向にあります。大切な従業員の健康づくりは事業所ぐるみの取り組みが重要です。

## 健康経営についてもっと詳しく！

企業の健康経営ガイドブック

※経済産業省ウェブサイト

福島県が健康経営に取り組む企業を支援します！

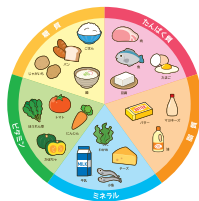
ふくしま健康経営優良事業所の認定・表彰制度



## ご利用ください！従業員健康づくり応援制度

### 市政きらめき出前講座の健康づくり応援メニュー

- ◎ やってみよう！乳がんのセルフチェック
- ◎ 気軽に学べるがん予防
- ◎ 働き盛りのあなたへ 食生活編（オンライン可）
- ◎ 働き盛りのあなたへ 生活習慣病編
- ◎ 知って得する栄養成分表示！
- ◎ 肺の生活習慣病(COPD)を知っていますか？
- ◎ ためして歯っ見！大発見！あなたの知らない口の中



市政きらめき出前講座イメージ

### 野菜摂取応援ベジライフ推進事業

働き世代の方を対象に、野菜摂取量を測定する機器※を利用し、野菜摂取を応援します！

※表示される数値はあくまで推定値（目安）です。

- 【事業内容】
- ①食生活の話・野菜摂取量測定（1回目）
  - ②野菜摂取を意識した食生活の実践
  - ③野菜摂取量測定（2回目）



ベジチェック®  
測定風景

# 生きいき健康8か条

いつまでも元気で生きいきと過ごすためのポイント！

## 第1条

### 食事はおいしく、楽しく、バランスよく

食事はうす味を心がけましょう



## 第2条

### 体重は健康のバロメーター

内臓脂肪を減らし、適正体重を維持しましょう



## 第3条

### 運動は健康への第一歩

日ごろから意識的に体を動かしましょう



## 第4条

### ぐっすり眠り、目覚めスッキリ

規則正しい生活リズムをつくりましょう



## 第5条

### 心の健康は充実した生活の源

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう



## 第6条

### 「お酒」はほどほどに

飲みすぎに注意しましょう



## 第7条

### 「禁煙」と「受動喫煙のない生活」を

「たばこ」の害を受けない生活を目指しましょう



## 第8条

### 見直そう「<sup>し</sup>歯」生活

いつまでもおいしく食べられる自分の歯を保ちましょう



2002年3月制定、2018年3月改訂、2024年3月改訂

