

4. 生涯にわたるライフステージに応じた健康状態の維持・改善のための市民の主体的な取組

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～29歳)	壮年期 (30～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期(65歳以上)
食・栄養・生活	○ 毎日、朝食を食べます	○ 主食、主菜、副菜が揃った栄養バランスのとれた食事をします ○ 野菜1日5皿(1皿70g)以上を食べます	○ 主食、主菜、副菜が揃った栄養バランスのとれた食事をします	○ 生活の中で「+10(プラステン)」にチャレンジします ○ 家族と一緒に身体を動かします(公園遊びなど)	○ 家族、地域や職場の仲間、友人と一緒にスポーツや運動を楽しみます ○ 歩きトレを週3回以上やります	○ だしを活かす、計量を行う、適量の食事をします	食・栄養・生活
身体活動・運動	○ 家族と一緒に身体を動かします(公園遊びなど)	○ 目標をもって意識的に運動をする機会を増やします	○ 室温や照明等眠りの環境を整える工夫をします ○ 日中は身体を動かす活動や運動をします	○ 喫煙や飲酒の害を学びます ○ 喫煙や飲酒の害を理解し、飲食店等を選択します	○ 禁煙希望者は支援機関に相談します ○ 禁煙希望者がいる人は応援します	○ 寝る前はリラックスして気持ちを整えます ○ 寝る前のパソコンやスマホの使用を控えます	身体活動・運動
睡眠・食事	○ 年齢に合った睡眠時間を目安に寝るようにします						睡眠・食事
飲酒・喫煙							飲酒・喫煙
生活習慣病	○ 適正体重を知り、肥満・やせを予防します ○ 生活習慣病予防を意識した食生活に取り組みます	○ 歯・歯肉炎の予防のために正しい知識と磨き方を学びます	○ 食後は必ず歯を見ながら丁寧に歯磨きをし、歯ブラシだけではなく歯間清掃用具を使用し口腔内を清潔に保ちます	○ 生活の中で「+10(プラステン)」にチャレンジします ○ 地域や趣味などを通じた人との付き合い(交流)をもちます	○ 座位行動(座りっぱなし)の時間が長くなりすぎないように注意します ○ 自己肯定感を高める5つの取組を実施します	○ 年1回、必要な健診・検診を受診し、家族や友人にも声掛けをします ○ 特定保健指導に該当したら、保健指導を受け生活改善を行います	生活習慣病
生活機能向上維持	○ 家族と一緒に身体を動かします(公園遊びなど)						生活機能向上維持
こころの健康	○ 相手の気持ちを尊重しながらコミュニケーションをとり、人とのつながりを保ちます ○ 自分なりのストレス解消法を持ちます	○ 食べたらみがく習慣を身につけます ○ 食後は必ず歯を見ながら丁寧に歯磨きをし、歯ブラシだけではなく歯間清掃用具を使用し口腔内を清潔に保ちます	○ 食後は必ず歯を見ながら丁寧に歯磨きをし、歯ブラシだけではなく歯間清掃用具を使用し口腔内を清潔に保ちます	○ 歯みを1人で抱えず、相談します	○ 自己肯定感を高める5つの取組を実施します		こころの健康
歯・口腔	○ 食べたらみがく習慣を身につけます ○ 間食は、種類・時間・回数を決めます	○ 食後は必ず歯を見ながら丁寧に歯磨きをし、歯ブラシだけではなく歯間清掃用具を使用し口腔内を清潔に保ちます	○ 食後は必ず歯を見ながら丁寧に歯磨きをし、歯ブラシだけではなく歯間清掃用具を使用し口腔内を清潔に保ちます	○ 歯みを1人で抱えず、相談します	○ 自己肯定感を高める5つの取組を実施します	○ お口の正しい手入れ(歯磨きや歯垢のケア)を実践します ○ 仲間とおしゃべりや口腔体操でオーラルフレイルを予防します	歯・口腔

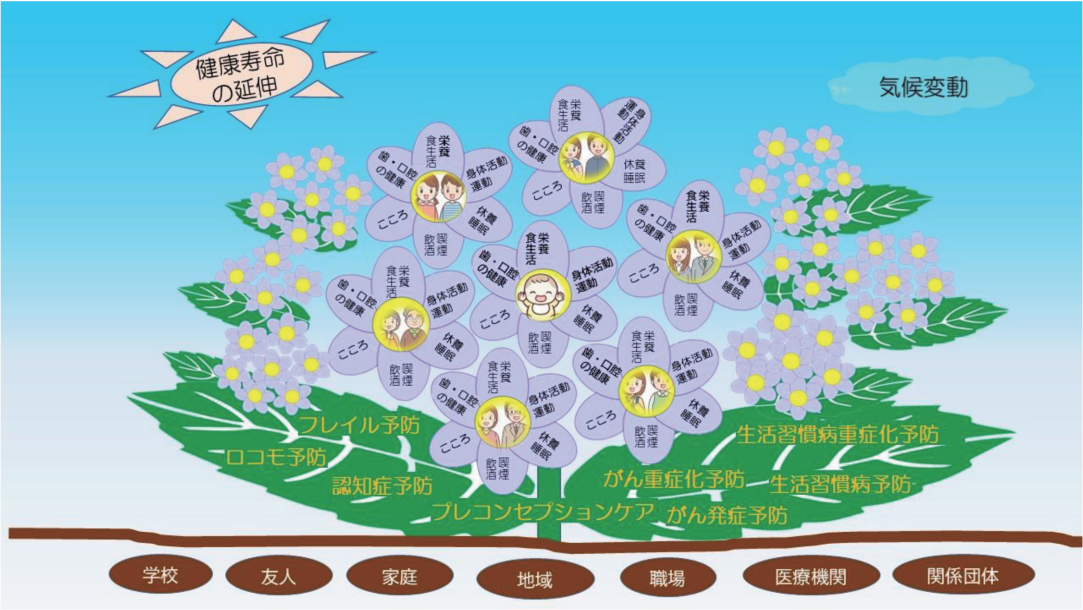


第4次牧之原市健康増進計画 概要版

発行年：令和7年3月 牧之原市健康推進部健康推進課 TEL：0548 - 23 - 0024

概要版

第4次健やかプランまきのほら
第4次牧之原市健康増進計画
(令和7年度～令和12年度)



1. 計画策定の趣旨

我が国は、生活水準の向上や医療技術の進歩等により平均寿命が大幅に延び、世界有数の長寿国となりました。その一方で、出生率の急速な低下に伴い、少子高齢化が進展しています。また、生活習慣の変化からがんや循環器疾患等の生活習慣病が増加し、疾病構造も大きく変化してきました。これらの疾病の増加は、寝たきりや認知症等、介護を要する人を増加させるとともに、医療費や介護給付費を増大させ、財政を圧迫する要因ともなり、深刻な社会問題となっています。

本市では、令和元年に策定した「第3次牧之原市健康増進計画」のこれまでの取組の評価を行い、国や県の指針を踏まえながら、更なる健康づくりの推進を図るため、「第4次牧之原市健康増進計画」の策定を行いました。この計画のもと、市民の健康寿命の延伸に向けて、新たな健康課題への対応を図り、健康づくりの更なる発展を目指します。

2. 計画の基本的な考え方

牧之原市は、市民一人ひとりが、生活の質を高め、幸せを追求し、生きがいを持って活躍できる人生を実現できるよう、「**こころも身体も健やかでアクティブな暮らしができるまち 牧之原**」を基本理念とします。

基本理念の実現に向けて、市民一人ひとりの健康づくりを支援すると共に、市民相互のつながりを支援し、人と人とのつながりの中で、自らの健康や家族・地域の人々の健康づくりにも関心を持ち、相互を支え合える環境を築きながら、「**健康寿命の延伸**」を目指します。

3. 計画の体系図

