

健康づくりチェックポイント

ステップ1

できていること、チャレンジできそうなポイントをチェック ☒

食べる	1日3食バランスよく食べる	☐
	食事の最初は野菜から食べる	☐
	よく噛んで食べる	☐
動く	今よりも少しでも体を動かす	☐
	体を動かすことを楽しむ	☐
眠る こころの健康	ぐっすり眠る	☐
	ストレスと上手に付き合う	☐
口の健康	歯磨き剤を使った歯磨きをする	☐
	デンタルフロス・歯間ブラシを使って歯間清掃をする	☐
お酒	20歳まではお酒を飲まない	☐
	適度な飲酒量を知る	☐
たばこ	20歳まではたばこを吸わない	☐
	望まない受動喫煙を防ぐ	☐

ステップ2

健康づくりに取り組んだ成果をチェック ☒

健康診断 1年に1回	職場の健診 特定健診 後期高齢者健診 人間ドック など	☐
がん検診 1年に1回 2年に1回	肺がん 胃がん 大腸がん (40歳以上)	☐
	乳がん(40歳以上) 子宮頸がん(20歳以上)	☐
歯科健診 定期的	かかりつけ歯科医院への受診	☐



ステップ1

できていること、
チャレンジ
できそうなこと

+

ステップ2

健康づくりに
取り組んだ成果

+

プラスα

人や地域とのつながり

=

健康寿命の延伸

計画本編はこちらをご覧ください▶



発行 令和7年3月

発行元 磐田市健康福祉部健康増進課 〒438-0077磐田市国府台57-7

TEL: 0538-37-2011
0538-37-2013

健幸いわた21

第3次磐田市健康増進計画・第4次磐田市食育推進計画・第2次磐田市自殺対策計画
令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

健康づくりのポイントやアドバイスを紹介します!

基本理念

磐田市民が こころもからだも
健やかで 生涯健康に暮らすこと



計画全体の目標

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

磐田市の健康寿命

現状値

目標値

男性 80.7年

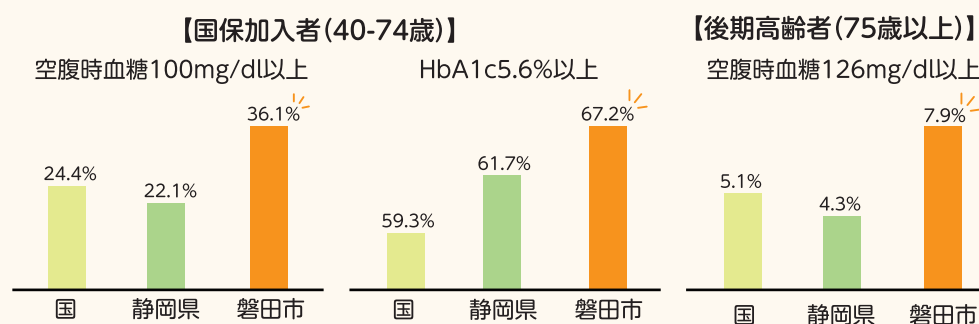
男性 83.0年

女性 84.4年

女性 87.0年

磐田市の健康課題

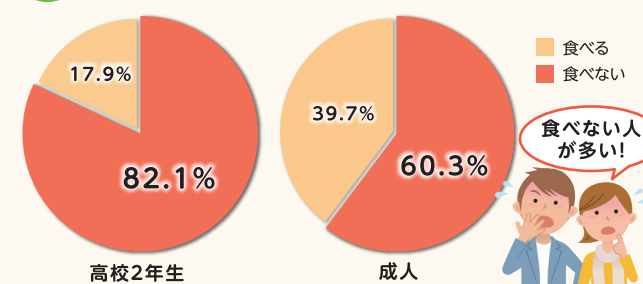
1 血糖値が高い人が多い



出典:KDB 健診有所見者状況「血糖値の高い人の割合(R5)」

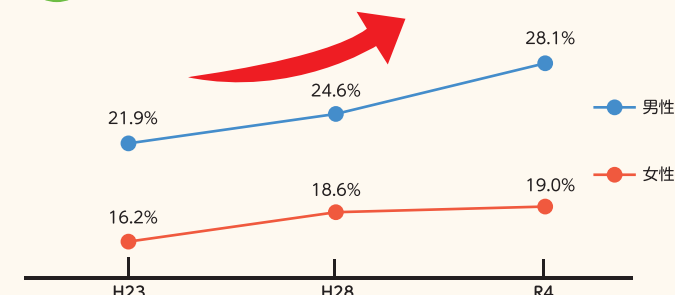


2 毎食、野菜を食べている人が少ない



出典:R5市民意識調査(健康と食に関するアンケート)
「毎食野菜を食べている人の割合」

3 大人の肥満者が増えている



出典:国保特定健康診査結果 「肥満(BMI25以上)の者の割合」

ひとりひとりの健康づくり

健康な日々を過ごすためには「食事」「運動」「睡眠・休養」の3つが大切です

野菜を食べて健康に ～食べかた かえれば からだが かわる!～

1 野菜のチカラ



食物繊維が
豊富

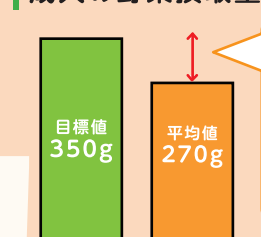
ビタミン・
ミネラルが
豊富

抗酸化作用

- 生活習慣病予防
糖尿病・高血圧・
脂質異常症など
- 免疫力を高める
- 便秘予防
- 美肌効果

2 1日の野菜摂取量が不足している!

成人の野菜摂取量



POINT!
約 **80g** の野菜不足
ミニトマト
約8個分



「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように
意識すると栄養バランスが整いやすくなります

食事
食べる

健康な
生活習慣

睡眠
休養

眠る・こころの健康

運動
動く

3 手軽に野菜をとる方法

えらぶ

野菜の
お惣菜

えらぶ

カット野菜

ちよい足し

冷凍野菜

ちよい足し

そのまま
食べられる
野菜

いただきます お箸をもったら 野菜から



ポイント

- 食事のはじめに野菜やきのこ、海藻から食べる
- よく噛んでゆっくり食べる



効果

- 糖や脂肪の吸収を緩やかにする
- よく噛むことで食べ過ぎを防ぐ



量・質のよい睡眠でこころもからだも健康に

睡眠時間の目安

こども

小学生:9~12時間
中学生:8~10時間
高校生

働く世代

6時間以上

高齢者

8時間以内

- 睡眠の不調やぐっすり眠れていないと感じるときは、
病気が潜んでいる可能性もあるので注意が必要です。
- 長い昼寝は夜の眠りを妨げます。日中は活動的に過ごしましょう。

ストレスとの付き合い方

ゆっくりと
腹式呼吸をする

ストレッチ
をする

ぼんやりと
窓の外を眺める

音楽を聴く



ゆったり
お風呂に入る

- 自分が「心地よい」「気持ちいい」と感じられるものを探してみよう。
- 悩みや困りごとは1人で抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談しましょう。

座りっぱなしを減らして、今よりも少しでも多く楽しく体を動かそう

体を動かす目安

こども

1時間以上

働く世代

1時間以上
1日8,000歩
以上

高齢者

40分以上
1日6,000歩
以上

- テレビをみたり、スマートフォンや
ゲームの利用時間が長くない
ようにしましょう。



日常生活の中に体を動かすチャンスはたくさんあります!

買い物

散歩

仕事

家事

通勤・通学

いつもの生活に **+α**

- ☒ 階段を使う ☒ 少し離れた駐車場に車を駐める
- ☒ 歯磨き中にかかとの上げ下げ ☒ コマーシャル中は立ち上がる

※持病をお持ちの方は、主治医に相談のうえ、健康づくりに取り組んでください。

健康づくりのための基礎作り
地域・学校・企業・団体などと連携しながら推進していきます

楽しんで健康づくりに取り組める仕組みづくり

健康に関する情報を誰もが受け取れる環境づくり(ホームページ、広報、SNSなど)

社会参加の促進と地域や社会とのつながりづくり