

私の健康づくり習慣

「私の健康づくり習慣」とは、自身の生活習慣に合わせて、健康づくりを意識した行動を習慣的にとることです。

あなたの健康づくり習慣を書き出してみましょう。

例

毎日、早寝・早起き・朝ご飯の習慣を身につける

毎日歯磨きをする

できるだけたくさん笑う

寝る前はスマートフォンの使用を控える

歩く歩数を増やす

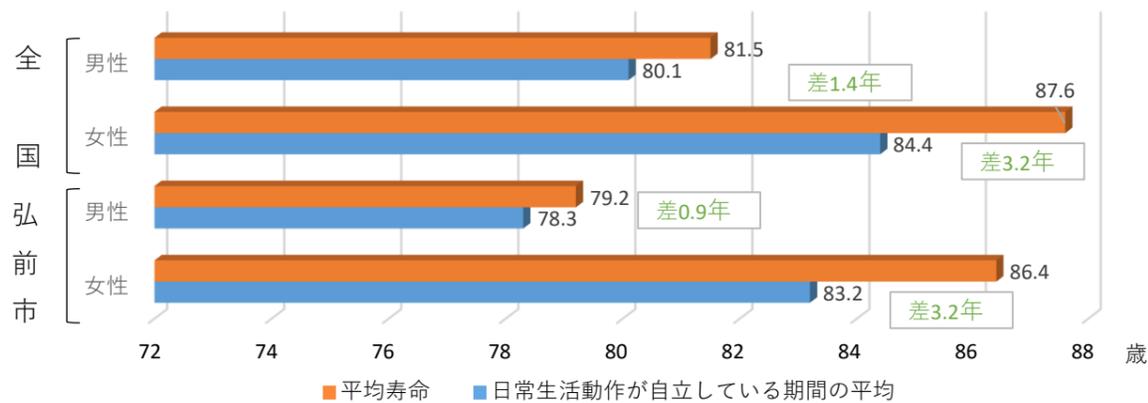
週に1回はお酒を飲まない日をつくる

健康診断検査結果

※弘前市の現状

弘前市は男女ともに平均寿命と健康寿命（日常生活動作が自立している期間）の差は全国と同程度ですが、この差は不健康な期間ととらえられるため、不健康な期間を短くしながら、平均寿命と健康寿命をさらに伸ばす必要があります。

平均寿命と健康寿命（日常生活動作が自立している期間）の差



健康のためにみんなで続けましょう

食事 あと70g ベジファーストで野菜を食べよう

運動 あと10分 今より多く体を動かそう

健診 年1回 健診(検診)を受けよう

【概要版】

弘前市健康増進計画
第3次健康ひろさき21



計画策定の趣旨

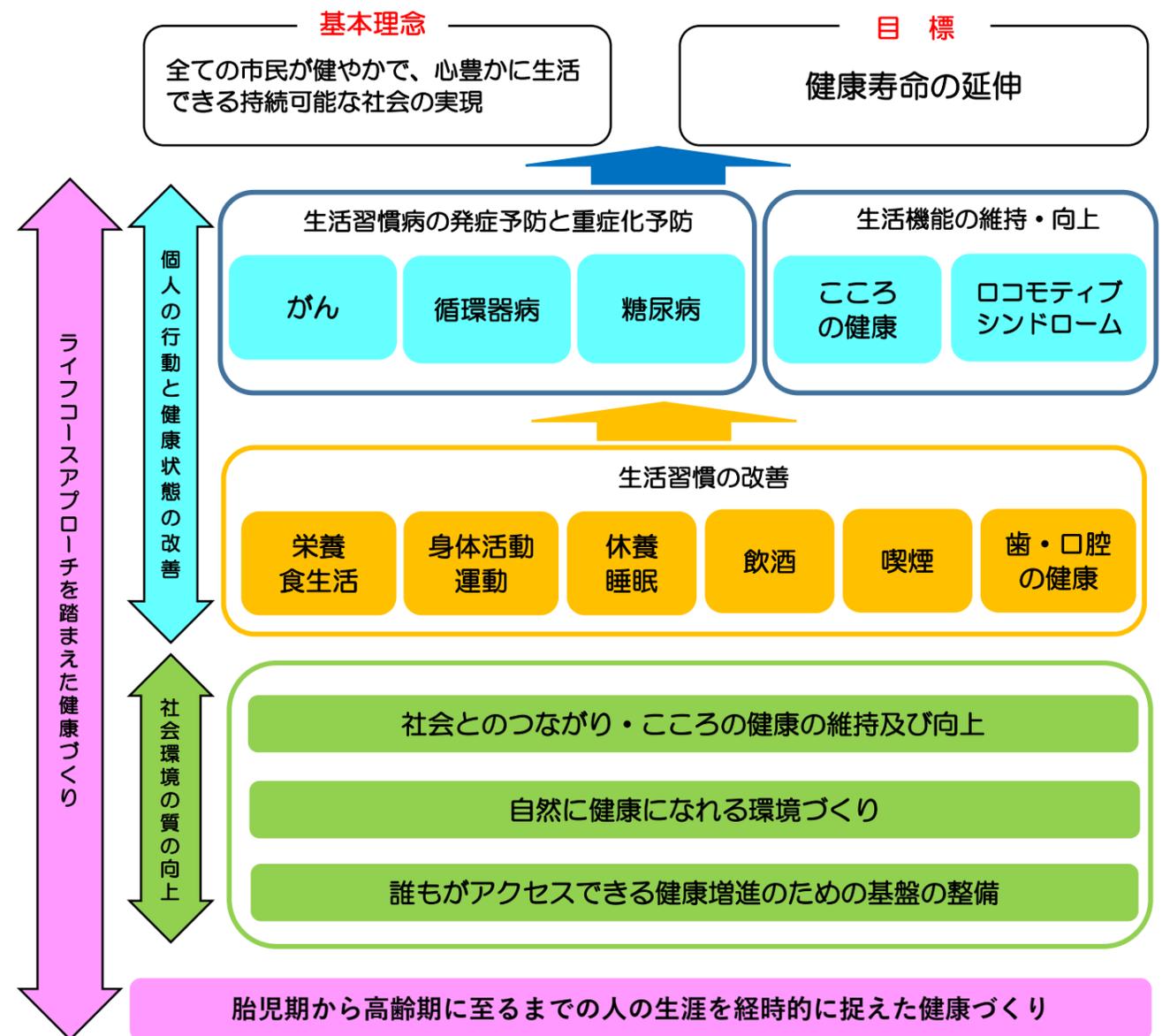
弘前市では、これまで市民の健康増進を推進する計画として、平成20年に「健康ひろさき21」を策定しました。平成26年度からは「健康ひろさき21（第2次）」を策定して健康づくりを推進してきました。

少子高齢化や疾病構造の変化が進む中で、市の新たな健康課題や社会背景等を踏まえ、さらなる継続的な健康づくりを推進するため、「第3次健康ひろさき21」を策定しました。

計画期間

令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間です。

計画のイメージ



ライフステージごとの取組（ライフコースアプローチ：個人の行動）

分野	次世代期 (0～19歳)	青・壮年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝、早起き、朝ご飯の習慣を身につけます ○主食・主菜・副菜の食事が1日2回以上あるようにします ○薄味に慣れるようにします 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の適正な量の食事を食べるようにします ○適正体重を知り、定期的に体重を測ります ○減塩を心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> ○共食や栄養バランスに配慮した食事を摂ります
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ○外遊び、運動、スポーツをする時間を増やします ○クラブ活動や地域活動に積極的に参加します 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動やスポーツをする機会を増やします ○歩く距離を意識し、歩数や身体活動を増やします 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の健康状態に合わせた運動を継続します ○地域などの運動教室などに積極的に参加します
休養・睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ○しっかり遊び、眠る習慣を作ります 	<ul style="list-style-type: none"> ○十分な睡眠を心がけ、生活リズムを整えます 	<ul style="list-style-type: none"> ○質の良い睡眠を心がけ、自分の健康状態に合わせて生活リズムを整えます
飲酒	○飲酒による健康への影響についての知識を持ちます		
	○飲酒しない日を設けます		
	○20歳未満の人は飲酒しません	○20歳未満の人に飲酒させません	
喫煙	○喫煙による健康への影響について知識を持ちます		
	○妊婦や子どもの前で喫煙をしない・させません		
	○受動喫煙の機会をなくします	○20歳未満の人に喫煙させません	
歯・口腔の健康	○よく噛んで食べる習慣を身につけます		
	○定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアを習慣づけます		
	○歯の仕上げ磨きを習慣化します	○咀嚼機能の重要性を知り、維持・向上させます	

分野	次世代期 (0～19歳)	青・壮年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
がん	<ul style="list-style-type: none"> ○がんに関する正しい知識を学びます ○規則正しい生活習慣を心がけます 	<ul style="list-style-type: none"> ○望ましい生活習慣を心がけます ○定期的ながん検診や人間ドック等を受けます 	
循環器病	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝・早起きを習慣にし、自分の健康状態に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につけます 	<ul style="list-style-type: none"> ○体の状態に合わせて、健康づくりに取り組みます ○血圧や体重測定など、自分の体調を確認する習慣を持ちます ○年に1回健診を受けます 	
		<ul style="list-style-type: none"> ○健診結果などを相談したい時、相談ができる場所を知り、必要時には医療機関を受診します 	
糖尿病	○バランスのよい食事や適度な運動を行います		
	<ul style="list-style-type: none"> ○良い生活習慣や生活リズムを整えます 	<ul style="list-style-type: none"> ○健診を定期的を受診し、必要な場合は治療を受けます ○生活習慣病に関する正しい知識を学び、取り組みます 	
こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃から不安や悩みを身近な人に相談します 	<ul style="list-style-type: none"> ○悩みは1人で抱えこまず、家族や友人に相談します ○ストレスの対処方法を身につけます 	
ロコモティブ シンドローム (注)	○規則正しい生活を心がけます		
	<ul style="list-style-type: none"> ○骨密度検査について把握し対象年に受診します 		<ul style="list-style-type: none"> ○足腰に痛みを感じたら病院を受診します

※女性は、女性特有の健康課題等（適正体重の維持、飲酒、喫煙、ロコモティブシンドローム）があるため注意が必要です。
 (注) ロコモティブシンドロームの予防は、「青・壮年期」からの生活習慣が大切です。

