



みんなで取り組もう！健康づくり



食べる 栄養・食生活

松阪市では、バランスの良い食事を食べている人は約6割でした

簡単バランス

3つのお皿をそろえると、バランスがよくなります。
また、具沢山のお味噌汁は小鉢1つ分のお野菜が食べれます♪

簡単美味しいレシピ紹介

管理栄養士が監修した野菜もたっぷりレシピを作成。

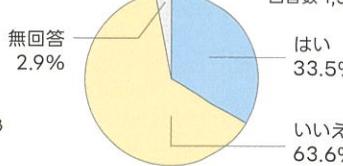


うごく 身体活動・運動

松阪市では、運動習慣のある人は約3割でした



1日30分以上の運動を週2回以上していますか



座りっぱなしの時間を少なくし、カラダを動かそう♪

スポーツのチカラプロジェクト

スポーツが持つ効果(チカラ)を活かしたさまざまな取組を展開しています。



お家でできる運動を紹介♪

健康運動指導士が監修し運動メニューを作成。



簡単筋トレ、推しトレを行政チャンネルや動画にて公開中



受ける 健康診査・がん検診・健康管理

健康診査は約8割、がん検診は、約4割が検(健)診を受けていました。

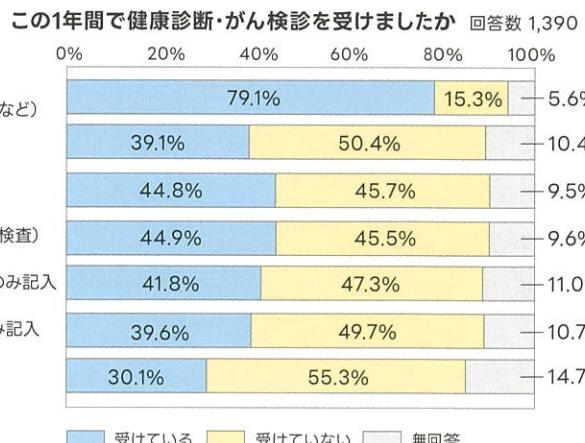


検診結果を生かしていくことが大切ですね



医師による、がん検診や、生活習慣病予防等のミニ講話を公開しています。

- ①健康診査・特定健診(血圧・血液検査・尿検査など)
- ②胃がん検診
- ③肺がん検診
- ④大腸がん検診(便潜血検査)
- ⑤子宮がん検診※女性のみ記入
- ⑥乳がん検診※女性のみ記入
- ⑦歯周病検診



詳しくは「第3次健康づくり計画」をご覧ください。松阪市ホームページからもご覧いただけます。 ➤



名称	住所	電話番号	FAX
健康づくり課(健康センターはるる)	春日町一丁目19番地	0598(31)1212	0598(26)0201
嬉野保健センター	嬉野町1434番地	0598(48)3812	0598(42)4945
飯南地域振興局 地域住民課	飯南町粥見3950番地	0598(32)8020	0598(32)3771
飯高地域振興局 地域住民課	飯高町宮前180番地	0598(46)7112	0598(46)1092

2024年(令和6年)作成



第3次 松阪市健康づくり計画 [ダイジェスト]

みんなが自分らしく輝く健康なまち



本計画は、市民の誰もが自分らしく笑顔で暮らしへき、

地域の力を生かした健康なまちづくりをめざすための6年間の計画です。

みんなで進めよう

基本目標

健康寿命の延伸 「不健康な期間」の縮小をめざします。

基本方針

健康づくりの推進と生活習慣病の予防と重症化予防

データ分析を行い、生活習慣病の改善に向けたアプローチを行います。

ライフステージ別の課題に応じた取組

各世代の特徴や課題に応じた健康づくりを展開します。

自然に健康になれるまち

ICTを活用した健康づくり活動の展開や、暮らしの中で自然に健康を促進できる環境づくりをめざします。

「健康応援プロジェクト～血管を守ろう～」を推進！

循環器疾患や糖尿病を予防し、血管を守る生活習慣病予防の取り組みを推進します。



おいしくバランスよく食べよう

簡単にできる栄養バランスのよいレシピを公開中！



毎日カラダを動かそう+10

いつでもできる運動をご紹介します



自分にあった健康管理をしよう

講演会や健康情報を発信します

主な内容

- 人口や死亡の状況 ●健康寿命
- がん検診・松阪市特定健診
- 後期高齢者健康診査の受診率
- 国民健康保険の医療費や健診結果の分析

詳しくはホームページをご覧ください





第3次 松阪市健康づくり計画

..... ライフステージに応じた計画の推進



食べる **POINT**

健康的な食習慣は、生活習慣病を予防し、元気な身体をつくるために大切です。暮らしの中で食を楽しみ、健康的な食生活を送りましょう



うごく **POINT**

身体を動かすことは、子ども の発育・発達を促し、成人で は生活習慣病予防、運動機 能の維持などにつながります。楽しく体を動かし、今より10分 身体を動かそう



眠る・癒す **POINT**

十分な睡眠や趣味に時 間をもつことなどにより、 日々の疲れからこころや 身体を回復させましょ う



歯とお口 **POINT**

食事と会話を楽しむため、お 口の健康に関心をもち、自分の歯 を守ろう
歯と口腔の第2次 計画推進中



[歯と口腔の健康づくり](#)



まもる **POINT**

感染症や、たばこ、アルコール コールなど、正しい知識を持ち、自分の身体を守りましょう
受動喫煙 知ってる?



STOP



受ける **POINT**

定期的な検(健)診は受けていますか? 定期的な健康診査の受診により、疾病リスクをチェックし、生活習慣を見直し、改善につなげましょう!



世代ごとの 健康診査や がん検診も 大切です

簡単な運動や美味しいレシピなど公開中



くらす **POINT**

みんなが、「健康」を楽しみ、くらしの中で自然に健康になれる環境づくりに取り組んでいます。行政チャンネルや動画配信など、ぜひ、ご活用ください

松阪市 動画で健康づくり

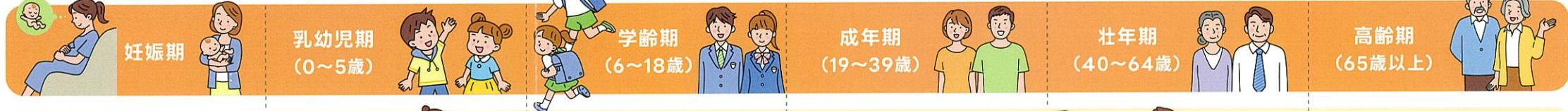


計画の体系図

ライフステージ別の市民のめざす姿

分野

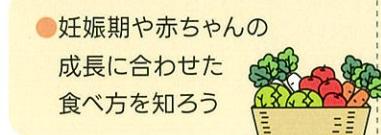
取組目標



POINT
食べる

栄養・食生活

おいしくバランスよく食べよう



妊娠期

●妊娠期や赤ちゃんの成長に合わせた食べ方を知ろう



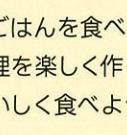
乳幼児期
(0~5歳)



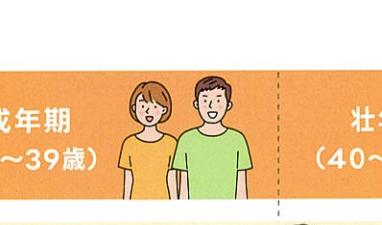
●食べる楽しさを育もう



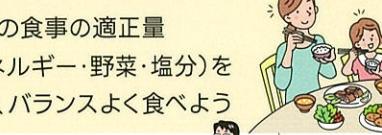
学齢期
(6~18歳)



●朝ごはんを食べよう
●料理を楽しく作っておいしく食べよう



成年期
(19~39歳)



●自分の食事の適正量(エネルギー・野菜・塩分)を知り、バランスよく食べよう



壮年期
(40~64歳)



●ウォーキングなど運動習慣をつけよう
●意識して運動を行い筋力の低下を防ごう



高齢期
(65歳以上)

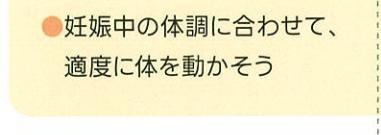


●バランスよく食べて低栄養を防ごう

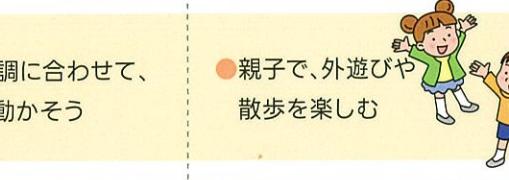
POINT
うごく

身体活動・運動

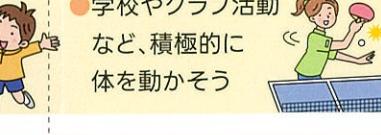
毎日カラダを動かそう!
+10(プラステン)



●妊娠中の体調に合わせて、適度に体を動かそう



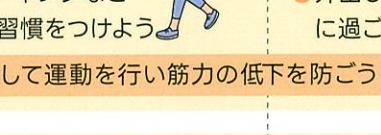
●親子で、外遊びや散歩を楽しむ



●学校やクラブ活動など、積極的に体を動かそう



●日常生活の中で1日プラス10分体を動かそう



●ウオーキングなど運動習慣をつけよう
●意識して運動を行い筋力の低下を防ごう

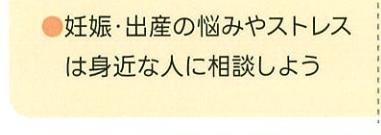


●外出し、活動的に過ごそう

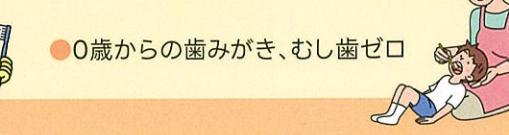
POINT
眠る・癒す

休養・こころ

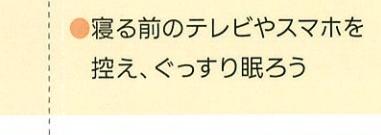
自分にあった方法でこころの健康を保とう



●妊娠・出産の悩みやストレスは身近な人に相談しよう



●早寝早起きの習慣をつけよう



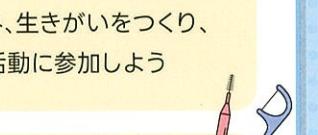
●寝る前のテレビやスマホを控え、ぐっすり眠ろう



●休養や睡眠をとり、自分の時間を大切にしリフレッシュしよう



●ストレスや悩みをひとり抱え込まず相談しよう



●楽しみ、生きがいをつくり、地域活動に参加しよう

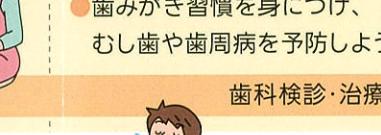
POINT
歯とお口

いい歯で笑顔♪

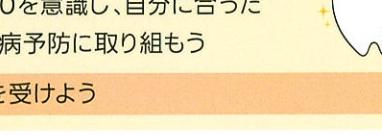
いつまでも楽しくおいしく健口に



●0歳からの歯みがき、むし歯ゼロ



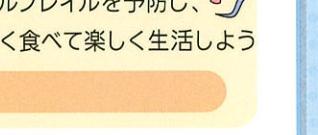
●歯みがき習慣を身につけ、むし歯や歯周病を予防しよう



●8020を意識し、自分に合った歯周病予防に取り組もう



●歯科検診・治療・口腔ケアを受けよう



●オーラルフレイルを予防し、おいしく食べて楽しく生活しよう

POINT
まもる

感染症予防・たばこ・アルコール

正しい知識で身体を守ろう

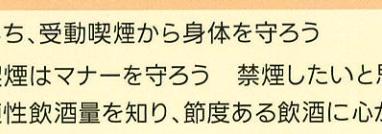


●受動喫煙から妊婦や子どもを守ろう

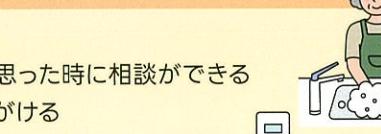


●妊娠中・授乳中は

●喫煙や飲酒をしない



●タバコについて正しい知識をもち、受動喫煙から身体を守ろう



●喫煙・飲酒をしない

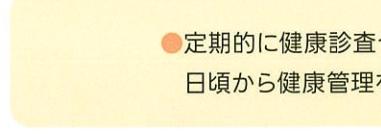


●喫煙はマナーを守ろう 禁煙したいと思った時に相談ができる

POINT
受ける

健康診査・がん検診・健康管理

自分にあった健康管理をしよう

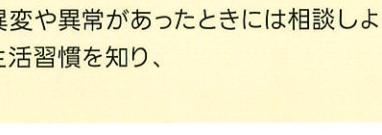


●定期的に健康診査やがん検診など適切な受診をし、日頃から健康管理をしよう



●かかりつけ医をもち、体調の異変や異常があったときには相談しよう

●生活習慣病の予防に有効な生活習慣を知り、できることから改善しよう



●生活習慣病の予防に有効な生活習慣を知り、できることから改善しよう



●生活習慣病の予防に有効な生活習慣を知り、できることから改善しよう



●生活習慣病の予防に有効な生活習慣を知り、できることから改善しよう

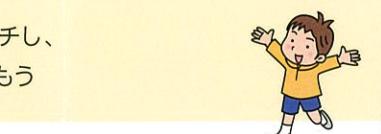
POINT
くらす

健康なまち

自然に健康になれるまちの推進



●自分の周りの健康の情報をキャッチし、楽しみながら健康づくりに取り組もう



●

●



●



●



●

7つの各分野において、世代ごとの特性に応じて、「みんなのめざす姿」を設定しました。

市や健康づくりに関わる各種団体・関係機関など、市が一体となった取り組みをめざします。

みんなが、「健康」を楽しみ、くらしの中で自然に健康になれる環境づくりに取り組んでいます。行政チャンネルや動画配信など、ぜひ、ご活用ください

簡単な運動や美味しいレシピなど公開中

松阪市 動画で健康づくり



みんなが、「健康」を楽しみ、くらしの中で自然に健康になれる環境づくりに取り組んでいます。行政チャンネルや動画配信など、ぜひ、ご活用ください

簡単な運動や美味しいレシピなど公開中

松阪市 動画で健康づくり



みんなが、「健康」を楽しみ、くらしの中で自然に健康になれる環境づくりに取り組んでいます。行政チャンネルや動画配信など、ぜひ、ご活用ください

簡単な運動や美味しいレシピなど公開中

松阪市