

みんなで目指す北上市の健康づくり

第5次北上市健康づくりプラン

目指す未来(理念)

自分らしい生き方を支える健康寿命の延伸

健康を支える3つの取り組み



7つの分野で健康づくり



世代に合わせた健康づくり



地域の健康サポーター

「保健推進員」「食生活改善推進員」などが市民の皆さんの健康づくりを支えています。

今日からできることから始めましょう！

次のページから、7つの分野ごとに、毎日の生活で実践できる健康習慣を紹介します。

詳しいプランの内容はこちらから



市ホームページ

特集

今日から育てる「健康習慣」

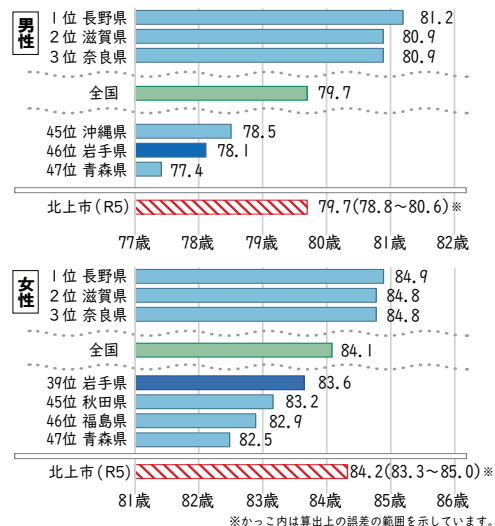
問い合わせ：健康づくり課 019-772-1805

健康寿命を伸ばして、やりたいことをいつまでも

「健康寿命」という言葉を聞いたことはありませんか。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、過ごせる期間のことです。

市は、市民の皆さんが主体的に健康づくりに取り組めるよう、「第5次北上市健康づくりプラン」を策定しました。まずは、同プランの全体像を紹介します。

数字でみる北上市の健康寿命



参考：全国・各都道府県「国民健康保険中央会平均自立期間・平均余命(令和5年統計情報分)」、北上市「K08概要 地域の全体像の把握」



今日からできる 7つの 健康習慣

7つの分野の中から、自分に合った健康習慣を見つけてみませんか。毎日の小さな積み重ねが、将来の健康につながります。

1 健康管理



健康づくりは知ることから始まる

今日からできること

- ✓ 年に1回は健康診断を受ける
- ✓ 家族と健康について話してみる
- ✓ 地域の健康チェックイベントに参加する

💡 体の変化は、自分で気付きにくいものです。

2 栄養・食生活



毎日の食事が未来の元気につながる

今日からできること

- ✓ 朝・昼・夜の食事をする
- ✓ 野菜をもう1品プラスする
- ✓ 減塩を少し意識する

💡 主食・主菜・副菜がそろくと、栄養バランスが整いやすくなります。

3 身体活動・運動



10分多く体を動かそう

今日からできること

- ✓ 一部の移動を徒歩にする
- ✓ 階段を使う
- ✓ ストレッチをする

💡 日常の「少し動く」が将来の健康につながります。

4 こころの健康



こころの健康も将来の健康の大切な一部です

今日からできること

- ✓ 趣味や好きなことを楽しむ時間をつくる
- ✓ 家族や友人と話す
- ✓ 困った時は相談する

💡 つらい時は「助けて」と言って大丈夫。相談することも大切な一歩です。

5 睡眠・休養



しっかり休んで、明日の元気を作ろう

今日からできること

- ✓ 毎日同じ時間に寝起きする
- ✓ 寝る前はスマホを控える
- ✓ 疲れた日はしっかり休む

💡 生活リズムが整うと、睡眠の質も上がります。

6 たばこ・アルコール



未来の健康のために、少し見直してみよう

今日からできること

- ✓ 禁煙を考えてみる
- ✓ 休肝日をつくる

💡 たばこやお酒との付き合い方を見直すことが、自分や大切な人の健康につながります。

7 歯・口の健康



おいしく食べるために、お口も健康に

今日からできること

- ✓ 毎日ていねいに歯磨きをする
- ✓ 定期的に歯科検診を受ける

💡 かかりつけ歯科医を持つと、早めのケアにつながります。

世代に合わせた健康習慣

あなたに合った健康づくりを見つけて、できることから始めてみましょう。

子ども



生活リズムは家族みんなで

- ・朝ごはんを食べよう
- ・早寝早起きを心がけよう

働く世代



忙しいからこそ健康を後回しにしない

- ・年に1回は健康診断を受診しよう
- ・バランスのよい食生活を心がけよう

高齢者



元気に歩いてお口も健康に

- ・1日5,000歩以上を目標に歩こう
- ・お口をよく動かそう

女性



体の変化にあわせて健康管理を

- ・体の変化を知ろう
- ・定期的に健康診断を受診しよう

地域の健康サポーター

あなたの健康を応援する人がいます！

健診で守る、 食卓で育む、 未来の健康

保健推進員は、「輝く笑顔は健康から！今から！自ら！地域の健康応援隊！」をスローガンに市健康づくり課と連携しながら、地域の健康づくりを応援しています。特定健診の受診勧奨のほか、ヘルスアップ教室やウォーキング教室などを開催し、市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組める機会をつくっています。

食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに市民の皆さんの健康を「食」の面から支える地域のサポーターです。各地区で栄養や食生活の講話と調理を行うほか、健康まつりや食育まつりでは、試食や食育クイズを通して、食の大切さを伝えています。活動の中で特に大切にしているのは、「減塩」と「野菜をしっかりと食べること」です。無理なく続けられる減塩の工夫や、1日350グラムの野菜摂取を呼び掛けています。

健康的な食生活は、毎日続けることが何より大切です。忙しい毎日の中でも、活動が続ける中で何よりうれしいのは、参加した皆さんの笑顔です。「楽しかった」「健康について学べた」という声を聞くたびに、この活動の大切さを実感します。地域の同士が交流し、自然と会話

が生まれることも大きな魅力です。保健推進員として特に伝えたいのは特定健診の大切さです。特定健診は病気の早期発見・早期治療につながる大切な機会です。健康な毎日が続けるためにも、毎年特定健診を受け、自分の体の変化に目を向ける習慣を身に付けてほしいと思います。



北上市食生活改善推進員協議会 会長

菊池 久子 さん

私の健康習慣

- ・3食規則正しく食べる
- ・薄味を心がけ、減塩意識！

北上市保健推進員協議会 会長

川邊 由紀子 さん

私の健康習慣

- ・週2～3回運動施設へ
- ・プラス10分を意識して歩く

健康づくりは、毎日の暮らしの中にあります。

自分に合った健康習慣を見つけ、できることから始めてみませんか。

／ 気軽に参加できる健康づくりのイベント・講座 ／

体験しながら健康を学ぼう！ 食育まつり開催！

野菜の計量や推定野菜摂取量が測定できるベジメータ測定など、楽しみながら健康のことを学べます。

■とき…11月7日(土)11時～13時30分

■ところ…江釣子ショッピングセンター・パル
ジョイスタジオ

■内容…野菜の計量体験、ベジメータ測定など

地域や職場で学べる出前講座

健康づくりに役立つ講座を無料で開催しています。

【講座例】

歯と口の健康 / 食生活と生活習慣病予防 / こころの健康 / きたかみいきいき体操

※詳細は市のホームページをご覧ください
だくか、生涯学習文化課(☎0197-72-8303)へお問い合わせください。



市ホームページ

北上医師会長に聞く

未来の健康は 今日の積み重ねから

健康寿命を伸ばすために、
今できること

健康づくりは特別なことではありません。

日々の生活を少し意識し、

健康診断で自分の体の変化を知ることが大切です。

体からのサインを見逃さず、

病気にならないための一歩を、

今日から始めましょう。

北上医師会 会長
(立正堂医院 院長)
及川 浩平 さん



10年後、20年後の健康は
今日の生活習慣で決まります

20代は夜更かしや朝食を抜く生活など、不規則な生活習慣になりやすい年代です。その影響はすぐには現れませんが、30代、40代になると健康診断の結果に少しずつ現れ始めます。50代では、心筋梗塞や脳卒中などのリスクがさらに高まるため、血圧や血糖値、脂質の管理がより重要になります。

健康診断は「毎年比べること」に
意味があります

健康診断は、その年の数値だけを見るものではありません。前年、その前年と比較することで、血圧や血糖値、コレステロール値などが改善しているのか、悪化しているのかを知ることができま

健康診断の結果は「体からのサイン」です

生活習慣病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。高血圧症や糖尿病、脂質異常症などを放置すると、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気につながることもあります。

健康診断で「要経過観察」や「要精密検査」と判定された場合は、放置せず医療機関を受診しましょう。また、数値に異常がなくても、日頃から体調の変化に目を向け、気になる症状があれば早めに医療機関へ相談することが大切です。

病気になつてからではなく
病気になるために

健康寿命を延ばすためには、病気になる前から治療するだけでなく、病気を予防する生活習慣を続けることが大切です。規則正しい生活リズムやバランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など、一つ一つの積み重ねが将来の健康につながります。