





おさえておこう！ 成人の1日の食品目安量

たんぱく質	肉 70g 	魚 70g 	卵 60g 	牛乳 200ml 	大豆製品 150g 
食物繊維 ビタミン	野菜 400g 緑黄色野菜 250g 淡色野菜 100g 	芋類 100g 	きのこ 50g 	海藻 50g 	果物 150g 
炭水化物他	ごはん 男性 約150g/1食 女性 約120g/1食 	砂糖 10~20g 	塩 男性 7.5g 女性 6.5g 	油 10~20g 	

※ごはんとおの量は活動量などによって変わります

楽しく栄養をとるための合言葉『さあにぎやかにいただく』

以下の10品目を組み合わせてとることで、フレイル予防に必要な栄養素がとれます。1日に7品目以上*2を目指しましょう。

さ かな 	い も 
あ ぶら 	た まご 
に く 	だ いず 
ぎ ゆうにゆう 	く だもの 
や さい 	
か いそう 	

※1 出典元：ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所
 ※2 『さあにぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

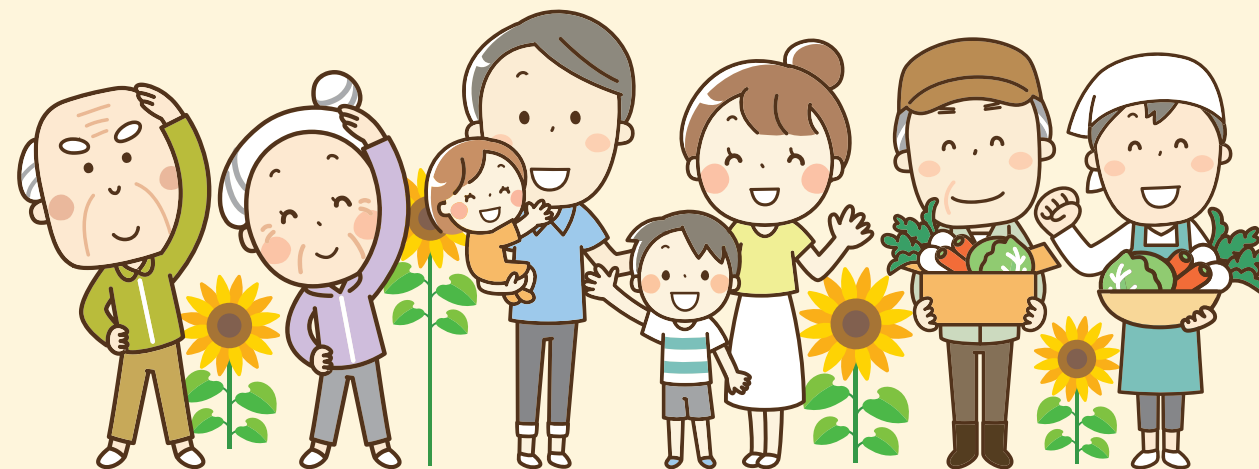
1年に1回は健診を受けましょう

基本健診・がん検診を受けることは、自覚症状がなく進行する病気の早期発見につながります。1年に1回は基本健診・がん検診を受けて、健康のチェックをしましょう。



第2期 那珂市健康増進計画

概要版



那珂市では、市民が健康づくりに取り組み、健やかに生活できる社会の実現のため、平成30年3月に「那珂市健康増進計画」を策定し、健康増進施策の総合的な推進を図ってきました。この第2期計画においては、さらなる市民の健康増進を図るため、「あなたがつくる みんなでつくる ずっと生き生き暮らせるまち」を基本理念に掲げ、令和6年度から令和11年度の6年間、計画を推進していきます。

基本理念

あなたがつくる みんなでつくる
ずっと生き生き暮らせるまち

計画の目標

健康寿命の延伸

目標達成のための3つ基本方針

基本方針1

適切な生活習慣の
維持・改善

基本方針2

生活習慣病の発症
予防と重症化予防

基本方針3

地域の力を活用
した健康づくり

令和6年3月 那珂市

那珂市の課題

1

生活習慣病の
発症につながる
生活習慣の乱れ

2

健康診査・がん検診
の受診率の低下

3

1人あたり医療費の
増加

4

増加する高齢者の
健康維持

5

地域全体で
健康づくりに取り組む
活動の推進

目標達成のための8つの施策

1 栄養・食生活

目標

バランスを考えた食事をとりましょう

主な取組

市民の取組

- バランスの良い食事をする
- 野菜の積極的摂取、減塩
- 適正体重を維持する

地域の取組

- 食生活改善の推進
- 地場産物の PR、イベントの開催

行政の取組

- バランス食や望ましい食習慣について栄養指導
- 栄養成分表示の見方の周知啓発
- 民間企業と連携した健康的な食生活の推進



2 身体活動・運動

目標

週1回以上の運動習慣を身につけましょう

主な取組

市民の取組

- 意識的に身体を動かす
- 自分に合った運動を続ける
- 親子で身体を動かして遊ぶ

地域の取組

- 体操やスポーツの推進
- 子どもの身体を使う遊びの場づくり

行政の取組

- 運動教室の実施やスポーツイベントの開催
- 生活習慣病予防のための運動指導
- 高齢者に合った運動の普及



3 歯と口の健康

目標

かかりつけ歯科医を持ちましょう

主な取組

市民の取組

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 糖分が多い飲み物や食べ物を控える
- かかりつけ歯科医を持つ

地域の取組

- う歯や歯周病予防の普及
- 歯科保健に関する学習機会の設定

行政の取組

- かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発
- 歯科保健の健康教育の実施
- 保育所、幼稚園、小中学校における歯科検診や歯科保健指導



4 休養・こころの健康

目標

十分な睡眠や休養をとりましょう
こころの不調がある時は相談しましょう

主な取組

市民の取組

- 生活リズムの大切さを知り、十分な休養や睡眠をとる
- こころの不調は一人悩まず、相談する

地域の取組

- 休養や睡眠の大切さやこころの健康に関する学習機会の設定

行政の取組

- 生活リズムを整えることや休養・睡眠の大切さについて周知啓発
- 専門職による相談や支援の実施



5 飲酒・喫煙

目標

過度な飲酒や喫煙を控えましょう

主な取組

市民の取組

- 適量飲酒を心がける
- 喫煙者は禁煙を考える、受動喫煙に配慮する

地域の取組

- 20歳未満の人にタバコや酒を売らない、勧めない

行政の取組

- 飲酒や喫煙の健康問題の周知啓発
- 公共施設における禁煙環境の整備
- 未成年や妊産婦へのアルコール・禁煙教育
- 飲酒や喫煙に関する個別指導



6 糖尿病の発症予防と重症化予防

目標

高血糖を予防しましょう

主な取組

市民の取組

- 健診を受け、血糖値を確認する。
- 糖尿病予防（治療中の方は血糖コントロール）の生活を実践

地域の取組

- 糖尿病予防のための食生活の推進
- 糖尿病予防の学習機会の設定

行政の取組

- 糖尿病予防の講演会や集団教育の実施
- 健診結果に応じた個別指導の実施
- 医療機関や薬局など関係機関との連携体制の構築



7 循環器病の発症予防と重症化予防

目標

心臓病の発症を予防しましょう

主な取組

市民の取組

- 健診を受け、必要により早期に受診する。
- 高血圧予防の生活の実践
- 救急の対応方法について知る

地域の取組

- 高血圧予防のための食生活の推進
- 循環器病予防の学習機会の設定

行政の取組

- 循環器病予防の講演会や集団教育の実施
- 健診結果に応じた個別指導の実施
- AED設置の推進や設置場所の周知



8 がんの予防と早期発見

目標

がんの発症予防・早期発見に努めましょう

主な取組

市民の取組

- がん予防の知識を身につける
- がん検診を受け、必要により精密検査を受ける

地域の取組

- がん検診の普及啓発活動
- がん検診を受けやすい環境づくり

行政の取組

- がん検診の受診勧奨、受診しやすい体制の整備
- がん検診の要精検者への受診勧奨
- がん予防の講演会の実施

