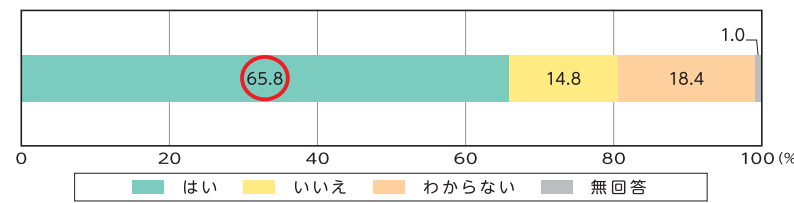


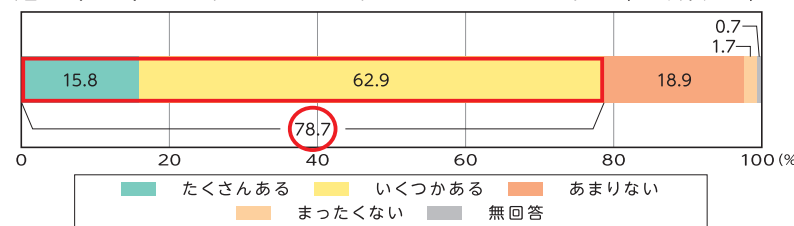
# 休養・こころの健康づくり

**中間目標 (6年後)**  
 ・こころの健康に関心を持ち、ストレスと上手に付き合おう  
 ・身近な人や地域とつながろう

睡眠による休養がとれていますか(20歳以上)



生活の中で楽しみや生きがい、やりがいがありますか(20歳以上)



## こんなことに取り組みましょう

- 生活習慣を整え、必要な睡眠時間を確保しよう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけよう
- 1人で悩まず相談しよう
- 身近な人の変化に気づいたときは、声をかけよう
- 近所や地域でのあいさつをこころがけよう



# 第3次 健康つやま21

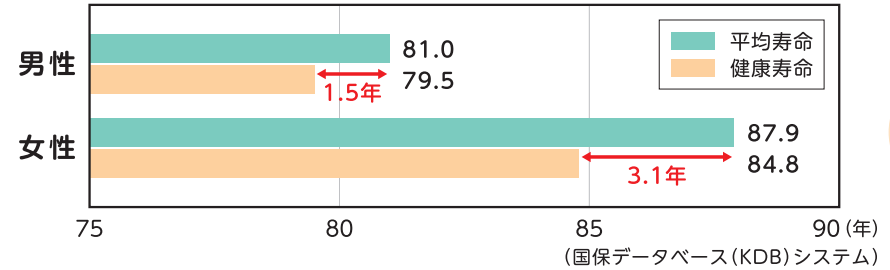
概要版

(第3次津山市健康増進計画・食育推進計画)

計画期間：令和6(2024)年度～令和17(2035)年度

この計画では、住民のみなさんが「やりたいことを、いつでも、いつまでも、続けることができる」ように、個人の行動に加えて、地域社会全体で健康づくりや食育の推進に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

平均寿命と健康寿命



<目標値>  
 平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加

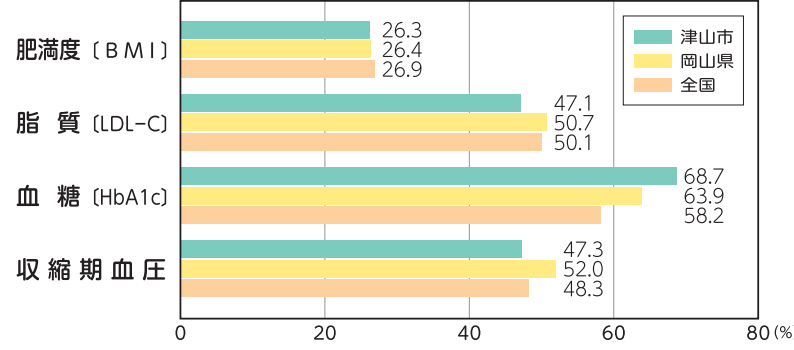
## 中間時点での主な評価指標

評価指標	令和4年度 (基準値)	令和10年度 (目標値)
睡眠により休養を十分取れている人の割合(20歳以上)	65.8%	70.0%
楽しみや生きがい、やりがいを持っている人の割合(20歳以上)	78.7%	80.0%

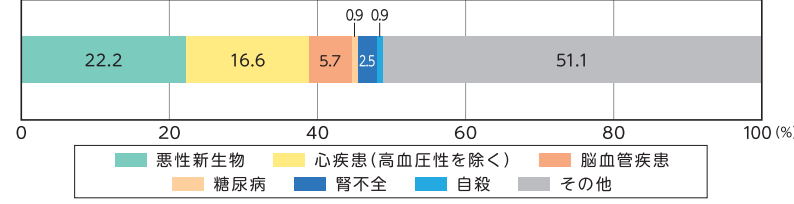
# 生活習慣病対策

**中間目標 (6年後)**  
 ・健康的な生活習慣の維持、改善をしよう  
 ・がん検診を定期的に受けよう

特定健康診査有所見者(保健指導域以上)の割合(令和4年度) (KDB)



死因割合(令和3年) (e-Stat)



## こんなことに取り組みましょう

- 健康に関心を持ち、規則正しい生活をしよう
- 特定健診・がん検診を受けよう
- 健(検)診結果に基づき、保健指導や精密検査を受けよう
- 定期的に血圧や体重などをチェックして、健康状態の自己管理をしよう



## 分野目標 (12年後)

- 栄養・食生活・食育推進**  
 【こども】食を楽しみ、こころもからだも健やかに成長しよう  
 【成人】食を大切にし、健康で心豊かに生活しよう
- 身体活動・運動**  
 楽しみながらからだを動かし、笑顔で過ごそう  
 活動的な生活を送ることで、生活習慣病を予防しよう
- 歯・口の健康**  
 何歳になっても自分の歯で食事をしよう  
 歯や口腔と関連がある病気やからだへの影響を予防しよう
- たばこ・アルコール**  
 たばこやアルコールによる影響を理解し、関連する生活習慣病やからだへの影響を予防しよう
- 休養・こころの健康づくり**  
 日々の暮らしを幸せと感じることができるようになる  
 人とのつながりを大切にしながらお互いを認め、支え合おう
- 生活習慣病対策**  
 自分のからだの状態を知り、生活習慣病を予防しよう  
 早期治療につなげ、重症化を予防しよう

## 大目標 基本理念

すべての住民が元気で長生きし、やりたいことを、いつでも、いつまでも、続けることができる(健康寿命の延伸)

すべての住民が共に支え合い、健やかで幸せに暮らせる津山

## 中間時点での主な評価指標

評価指標	令和4年度 (基準値)	令和10年度 (目標値)
特定健康診査の実施率(受診率)	35.33%	56.0%
大腸がん検診精密検査受診率(40～74歳)	52.3%	70.0%

第3次健康つやま21 概要版  
 発行年月:令和6(2024)年3月

出典の記載がないグラフのデータは令和4年度健康基礎調査結果です。  
 発行：津山市子ども保健部健康増進課  
 〒708-8501 岡山県津山市山北520番地  
 電話 0868-32-2069 FAX 0868-32-2161

健康つやま21 ミニ講座

クックパッド 津山市の公式キッチン

## 私に取り組むこと

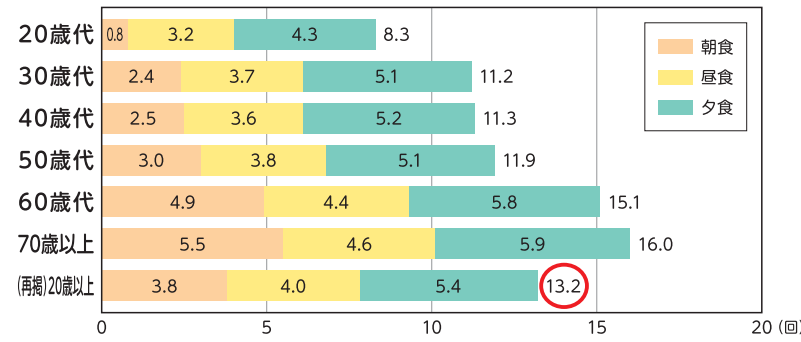


# 栄養・食生活・食育推進

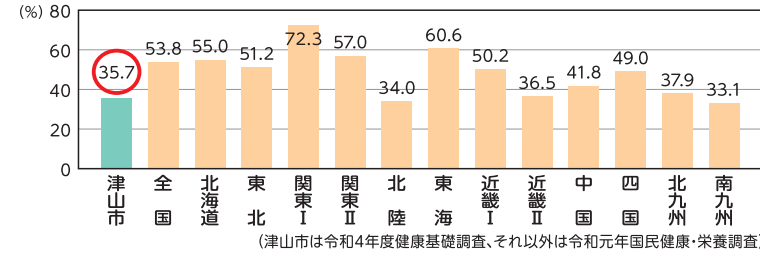
**中間目標 (6年後)**

- 正しい食習慣を身につけ、実践しよう
- 食に関心を持ち、食を大切にしよう

主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数(1週間あたり)



災害時に備えて食料を用意している世帯の割合



## こんなことに取り組みましょう

- 朝食を毎日食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- 栄養成分表示を参考にしよう
- おやつは時間や量、内容を考えて食べよう
- 食事のあいさつをしよう
- 食品ロスの削減に取り組もう
- 災害時に備えて食料を用意しよう



栄養成分表示  
1食(Og)当たり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

### 中間時点での主な評価指標

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数(20歳以上)
- 災害時に備えて食料を用意している世帯の割合

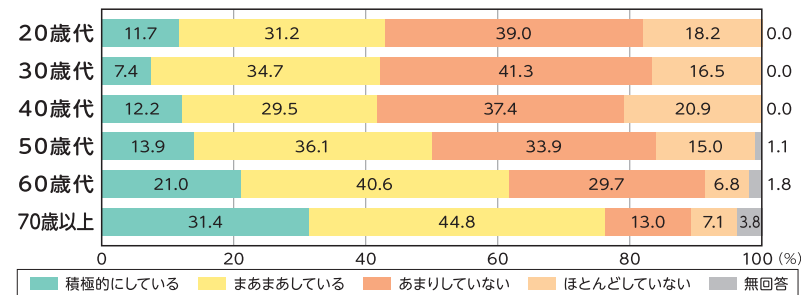
令和4年度 (基準値)	令和10年度 (目標値)
13.2回/週	14回/週
35.7%	40.0%

# 身体活動・運動

**中間目標 (6年後)**

- ライフスタイルに合った活動でからだを動かすことを楽しもう
- 健康を意識した活動的な日常生活を送ろう

健康のために仕事や家事の中でどれくらい意識的に身体を動かしていますか

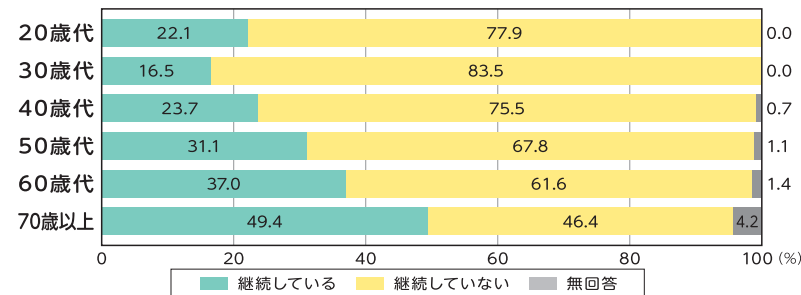


## こんなことに取り組みましょう

- 1日8,000歩(20~50歳代) 6,000歩(60歳以上)を目安に歩こう
- ストレッチなど、自分にあった運動を見つけて、続けよう
- 仕事や家事など、生活場面でこまめにからだを動かそう
- 30分に1回はからだを動かし、座りっぱなしを予防しよう
- 家族や仲間を誘って、外出しよう



1回に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続していますか



### 中間時点での主な評価指標

- 日々の生活の中で無理なく運動を取り入れることができる人の割合(20歳以上)
- からだを動かすことが好きだと答える人の割合(小学生以上)

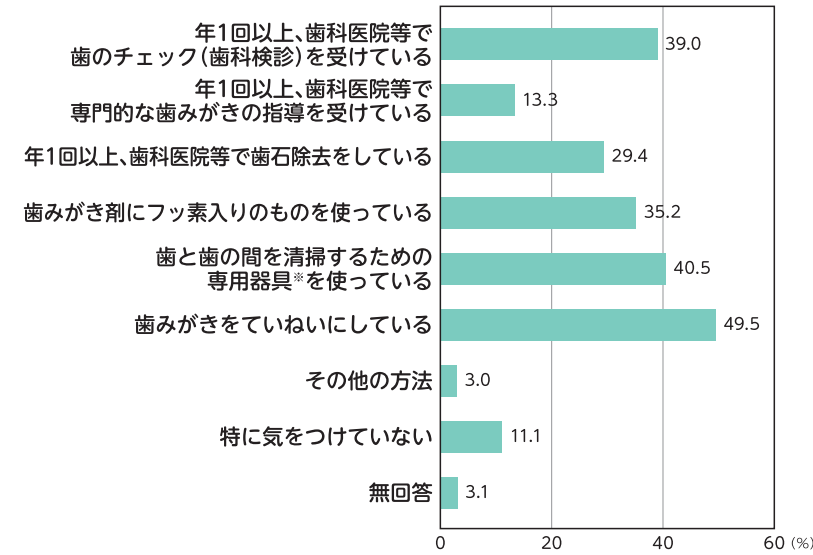
令和4年度 (基準値)	令和10年度 (目標値)
—	50.0%
—	50.0%

# 歯・口の健康

**中間目標 (6年後)**

- むし歯や歯周病予防のためのセルフケアをしよう
- 専門的ケアを受け、予防や治療をしよう

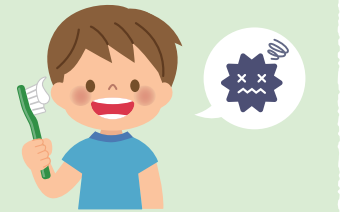
歯の健康について気をつけていること(20歳以上)



\*デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等

## こんなことに取り組みましょう

- よくかんで食べよう
- 1日2回以上歯みがきをしよう  
デンタルフロスや歯間ブラシも使おう
- こどももおとなも定期的な歯科検診やむし歯等の治療をしよう



### 中間時点での主な評価指標

- むし歯治療率(小学生)
- むし歯治療率(中学生)
- 1日2回以上歯みがきをする人の割合(20歳以上)

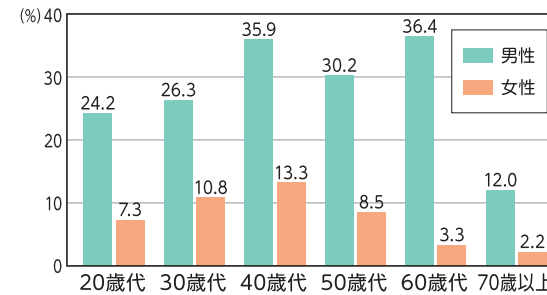
令和4年度 (基準値)	令和10年度 (目標値)
55.2%	60.0%
28.3%	30.0%
78.4%	85.0%

# たばこ・アルコール

**中間目標 (6年後)**

- 20歳未満・妊産婦は喫煙・飲酒をしない
- アルコールによるからだへの影響を理解し、健康に配慮した飲酒をしよう

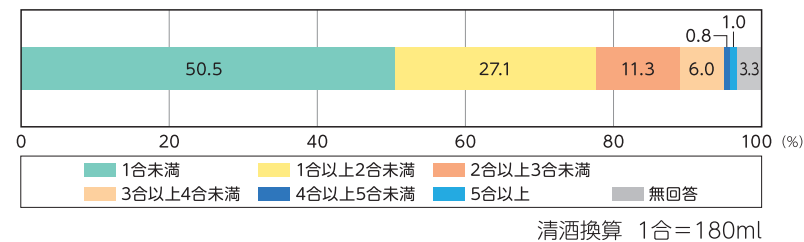
喫煙率(加熱式たばこ含む)



受動喫煙の割合  
**38.4%**

- 多かった場所は
- 1位 職場
  - 2位 家庭
  - 3位 路上

1日の平均飲酒量(お酒を飲む人)



## こんなことに取り組みましょう

- 喫煙・受動喫煙によるからだへの影響を知ろう
- 喫煙のマナー・ルールを守ろう
- 健康のために禁煙しよう
- 1週間のうち、飲酒しない日をつくろう
- 飲酒量を減らそう
- 喫煙・飲酒を無理にすすめることはやめよう



### 中間時点での主な評価指標

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(男性)
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合(女性)
- 受動喫煙の機会がなかった人の割合(20歳以上)

令和4年度 (基準値)	令和10年度 (目標値)
11.3%	10.0%
6.8%	6.0%
57.3%	60.0%