

計画の取組内容



分野	次世代への健康づくり	高齢者への健康づくり	女性への健康づくり
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> ○「早寝・早起き・朝ごはん」と「好き嫌いせず食べる」を実践しよう ○活発に体を動かし、日常的に運動をしよう ○将来の健康を守る生活習慣や知識を身に付け、実践しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○フレイル予防についての正しい知識を身に付け、自分に合った健康づくりに取り組もう ○いきがいのある自立した生活を送ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ○女性ホルモンの変化が健康に及ぼす影響について正しい知識を身に付け、ライフステージに応じた適切な生活をしよう ○定期的に骨密度測定（骨粗しょう症検診）・子宮がん検診・乳がん検診を受けよう

町民の取組（★印＝重要な取組内容）次世代期（0～18歳） 青壮年期（19～64歳） 高齢期（65歳以上）

次世代期	高齢期	全世代共通
<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちと保護者をはじめとした周囲のおとなで取り組みます ○外遊び、運動、スポーツをしよう ★早寝・早起き・朝ごはんを実践しよう ★好き嫌いせず食べよう ○たばこ、お酒と健康の関係について知ろう ○規則正しい生活習慣を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ★体を動かそう ○地域行事（サロン、百歳体操等）への参加等、積極的に外出しよう ★たんぱく質、カルシウムを意識し、バランスよく食べよう ★口の機能の衰え（オーラルフレイル）を予防しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ライフステージに応じた健康づくりをしよう！ ○将来に向けた健康な習慣を身に付けよう ○妊娠中の禁酒・禁煙をしよう ○バランスよく食べよう ○健診(検診)を受けよう ★フレイル・骨折予防をしよう

心と体を育むおやつ

幼児期のおやつは、食事でもり切れなかった栄養の補給源です

【おすすめのおやつ】



パタカラ体操で口を動かそう

パタカラ体操は、口・舌を鍛えることで、食べる・飲み込む機能向上を目的した体操

- 「パ」…唇をはじくように
- 「タ」…舌を上の前歯の裏につけるように
- 「カ」…舌の奥をのどの奥につけるように
- 「ラ」…舌をまるめるように



次世代と女性のための健康づくり

妊娠中の喫煙は低出生体重児などとの関連が指摘されています

妊娠中は禁煙しよう

骨粗しょう症…骨密度が下がる病気
女性は50歳前後から骨密度が低下

食事・運動で予防！
検診で早期発見！



健康はつらつ早島 21 計画

概要版

2025 年度(令和 7 年度)～2036 年度(令和 18 年度)

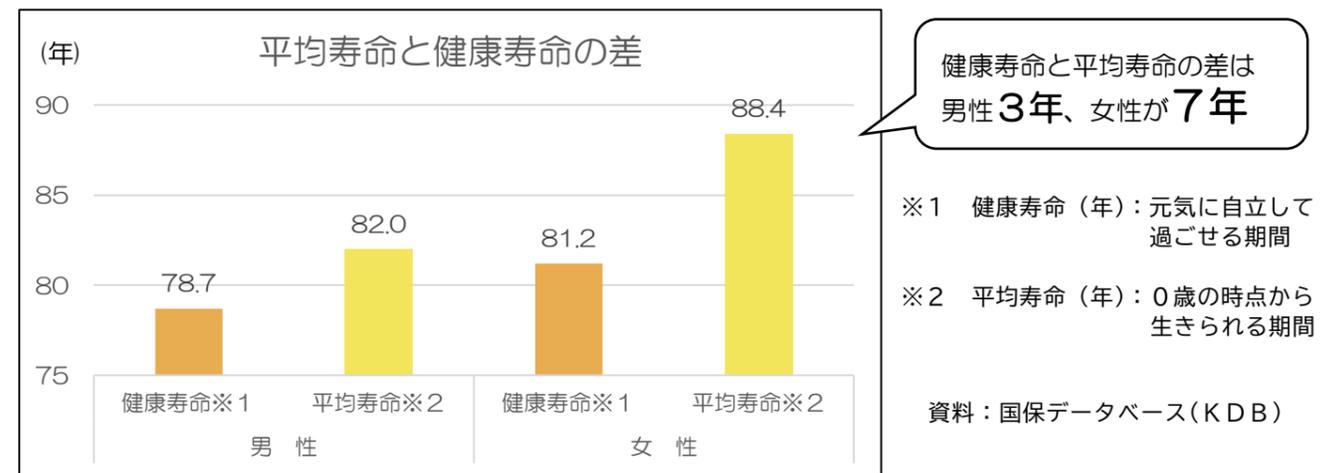
町民の健康の増進を図るために「健やかで心豊かに暮らすまち はやしま」を新たな基本理念として「健康はつらつ早島21計画(2025年度～2036年度)」を策定しました。

【基本理念】

健やかで心豊かに暮らすまち はやしま

早島町の現状

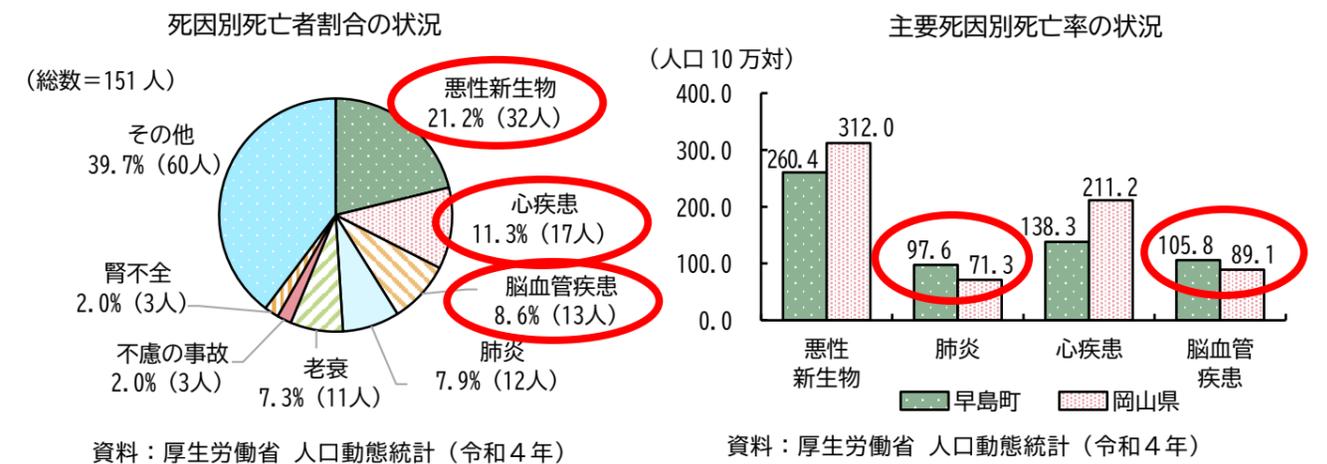
(1) 健康寿命と平均寿命(令和5年度)



(2) 死亡の状況

全死因の4割は生活習慣病
(悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)

岡山県よりも肺炎と脳血管疾患が高い



計画の取組内容

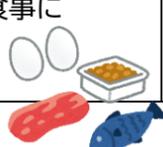
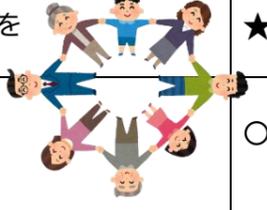
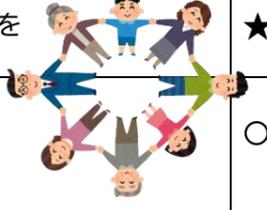
分野	身体活動・運動 	飲酒 	喫煙 	歯と口の健康 
目指す姿	生活の中でこまめに体を動かし、自分に合った運動を始めよう	アルコールが身体に及ぼす影響について正しく理解しよう	喫煙が体に及ぼす影響を理解し、禁煙・分煙に取り組もう	すべての年代でセルフケアとプロケアを取り入れよう
重点を置く世代	60歳台男性、30歳台女性 (1日あたりの歩数が少ない人が多い)	20・30歳台男性 (1回あたりの飲酒量が多い) 50・60歳台男性、40歳台女性 (生活習慣病のリスクが高い飲み方をしている人が多い)	40歳台男性 (喫煙をしている人、喫煙をやめたくない人が多い)	40・50歳台男性 (定期検診を受けていない人が多い)

町民の取組 (★印=重要な取組内容) 次世代期 (0~18歳) 青壮年期 (19~64歳) 高齢期 (65歳以上)

全世代共通	次世代期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ○自分に合った運動をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○外遊び、運動、スポーツをしよう  	<ul style="list-style-type: none"> ★歩数を意識しよう  	<ul style="list-style-type: none"> ★健康状態に合わせて体を動かそう
<ul style="list-style-type: none"> ★適正飲酒をこころがけよう ★休肝日をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ○お酒と健康の関係について知ろう  	<ul style="list-style-type: none"> ○適正な飲酒をこころがけよう 	
<ul style="list-style-type: none"> ○禁煙・分煙しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこと健康の関係について知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> ★COPDについて知ろう ○禁煙しよう  	
<ul style="list-style-type: none"> ★かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ★よく噛んで食べよう ○歯みがきの習慣を身に付けよう  	<ul style="list-style-type: none"> ○歯周病を予防しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ★口の機能の衰え(オーラルフレイル)を予防しよう

分野	栄養・食生活 (食育推進計画) 	休養・こころの健康 (自殺対策計画) 	健康診査と健康管理 (がん、糖尿病、脳血管疾患・心疾患等) 
目指す姿	<ul style="list-style-type: none"> ○健康的な食生活を身に付け、適正体重を維持しよう ○野菜や食塩の摂取に気をつけて、バランスのよい食生活をしよう ○早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、生活リズムを整えよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○良い睡眠とストレス解消で、こころもからだも健康にしよう ○悩みを抱えた時は、一人で悩まず相談しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○日頃からのセルフチェックと年1回のけんしんで身体の状態を知ろう ○自分にあった健康づくりの方法を見つけ、生活の中に習慣として取り入れよう
重点を置く世代	30歳台男性 (肥満や食べる速度が速い人が多い など) 50歳台男性 (食塩摂取が多い、野菜を食べていない人が多い など) 40歳台女性 (朝ごはんを食べていない人が多い)	30歳台男性、40歳台女性 (ストレスにうまく対処できていない人が多い) 50歳台以上男性 (悩みを相談できる人がいない人が多い)	40・50歳台男女 (胃・肺・大腸がん検診の受診率が低い、メタボや高血圧の人が増え始める) 20歳台女性 (子宮がん検診受診率が低い)

町民の取組 (★印=重要な取組内容) 次世代期 (0~18歳) 青壮年期 (19~64歳) 高齢期 (65歳以上)

全世代共通	次世代期	青壮年期	高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ★健康的な生活習慣・食習慣を身に付けよう ★朝ごはんを食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ★好き嫌いせず食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ★ゆっくりよく噛んで食べよう  ○食塩のとり過ぎに気をつけ、野菜をしっかり食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○フレイル予防の食事について知ろう 
<ul style="list-style-type: none"> ★家族、仲間の変化に気づき合い、声をかけあおう ★ストレス対処やこころの健康に関する知識を身に付けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○悩みを抱え込まず、家族や友だち、先生に相談しよう  	<ul style="list-style-type: none"> ★ワーク・ライフ・バランスを考え、十分な休養をとろう ○仲間や居場所を作ろう  	<ul style="list-style-type: none"> ○仲間や居場所を作ろう 
<ul style="list-style-type: none"> ○年1回は健診(検診)を受け、自分の健康状態を知ろう  ○かかりつけ医を持ち、早期発見・早期治療をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活習慣を身に付けよう  	<ul style="list-style-type: none"> ★日頃から血圧測定をしよう ★定期受診をしよう 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事、運動、服薬等で重症化予防・健康管理をしよう

ウォーキングの正しい姿勢

15mくらい先を見る



かかとから着地し、地面をしっかり蹴る

節度ある適度な飲酒 (純アルコール量 20g/日)

ビール	日本酒	
		
(5%) 中瓶1本 500ml	(15%) 1合 180ml	
ウイスキー	焼酎	ワイン
		
(43%) ダブル 60ml	(25%) 100ml	(12%) 200ml

女性や高齢者は、これよりも少なめが適当

COPD (慢性閉塞性肺疾患) …肺に炎症が起こる病気

日常動作で息切れ



痰・咳 

一番の予防は「禁煙」

歯周病は、糖尿病や心筋梗塞など全身の病気にも影響します



予防のために…セルフケア (日頃の歯みがき) プロケア (定期検診)

よく噛んで食べるといいこといっぱい

- ・肥満予防
- ・むし歯の予防
- ・あごの発達など

よく噛む工夫

- ・ながら食べをしない
- ・1口を小さくするなど

睡眠をしっかり取るために…

- ・目覚めたら日光を浴びる 

- ・就寝前はスマホを見ない 

- ・就寝1~2時間前に入浴

- ・適度な運動と食習慣の見直し

健康管理のため 血圧を測る習慣をつけよう

朝・晩 各1回以上
朝→起床後1時間以内、排尿後、朝食・服薬前
晩→就寝前

上腕で測る



1~2分椅子に座ってから