かねやま元気プラン21 Vol.2
～みんな笑顔で健康長寿～

かねやま元気プラン21 Vol.２って？

子どもから高齢者までのライフステージに合わせ、食生活と運動習慣などの一次予防（健康増進・疾病予防）を基本とし、二次予防（早期発見・早期治療）、重症化予防を推進していくために、具体的な計画を策定しています。

基本方針

1．生活習慣病の予防・重症化予防
（がん予防・高血圧予防・糖尿病重症化予防）
2．健康づくりと介護予防を一体化で推進
3．多くの年代の心の健康づくりサポーター養成講座を推進
4．受動喫煙防止対策を推進

計画の期間

平成27年から令和６年までの10年間とし、毎年度各種事業の実施状況を把握するとともに、令和元年度及び最終年度に目標値の達成状況の調査と評価を行い、健康づくりに繋げる。社会情勢の変化等を勘案し随時計画の見直しを行う。

中間評価

８つの項目の中間評価を毎月公表していきます！

【時期】令和元年２月、５月にアンケートを実施
【対象】20～70歳の町民、金山中学校２・３年生、高校２・３年生
【概要】アンケート配布数：595人、回収数：454人、平均回収率：76.3%

＼かねやま元気プラン21 Vol.２　８つの分野と目標／

分　野	目　標
栄養・食育	食を通して健康な身体をつくる・家族で楽しく食事をする・地元の旬の食材を使った料理をつくる
身体活動・運動	毎日プラス10分多く歩く・日常の生活で運動量を増やす
休養・こころの健康	ぐっすり眠って疲れをとる・日中に活動して夜はしっかり眠る・悩みがある時は一人で悩まず相談する
喫　煙	受動喫煙をなくす・妊産婦と未成年の喫煙をなくす・喫煙と健康について正しい知識を持つ・禁煙にチャレンジ
飲　酒	未成年者に飲酒を勧めない・生活習慣病を予防する飲酒量を知り飲みすぎに注意する
歯・口腔の健康	自分の歯に関心を持ち正しい知識を身に付ける・毎食後歯みがきをする・定期的に歯科健診を受けかかりつけ歯科医をもつ
生活習慣病	規則正しい生活・バランスの取れた食事・適度な運動と禁煙で生活習慣病（がん・循環器疾患・糖尿病）を予防する・定期的に健診を受け身体を大切にする・精密検査を受ける
母子保健	地域みんなで子育てをする・妊娠中を健康に過ごす・子どものむし歯を減らし、生活リズムを整える

改善の進んでいない項目は、対象者にあわせた働きかけを行い、
家庭・職場・地域で取り組めるように関係機関と連携していきます。

栄養・食育分野の中間評価

目標	H27（計画策定時）	H30（中間評価）	増減
40代男性の肥満者の割合の減少	42.9%	57.9%	15.0%増加
中学生で家族との食事が毎日ある者の割合の増加	71.5%	58.3%	13.2%減少
高校生で家族との食事が毎日ある者の増加	66.1%	79.6%	13.5%増加

上記のことから…

中学生で家族と毎日食事をしている人は６割未満！

『毎日家族で食事をする』難しい理由は…
家族の食事の時間が合わない、朝食を食べていない？　など

家族みんなそれぞれの生活サイクルがあり、食事の時間を合わせるのは難しいかもしれません。でも、大人も子どもも朝食はとても大切です。起きられないから、食欲がないから、起こしても起きないから、と言わずに、まずは１日の始まりの基本である朝食をしっかり食べましょう。

健康目指して！
【早寝・早起き・朝ごはん】

朝食を食べるとこんな良いことが！

〇物事に集中力できる！
〇イライラしない！
〇やる気がでる！
〇排便があってスッキリ！

⇩

仕事も勉強もバリバリできる！
身体もスッキリ！
気力・体力・学力アップ！

学生のみなさんへ

朝食を食べないと太りやすい身体を作ってしまったり、成長期の妨げになってしまいます。

大人・保護者のみなさんへ

子どもの頃に定着した食生活は大人になっても続き、変えることはなかなか難しいです。今の大切な時期に家族で朝食を食べることを意識してください。

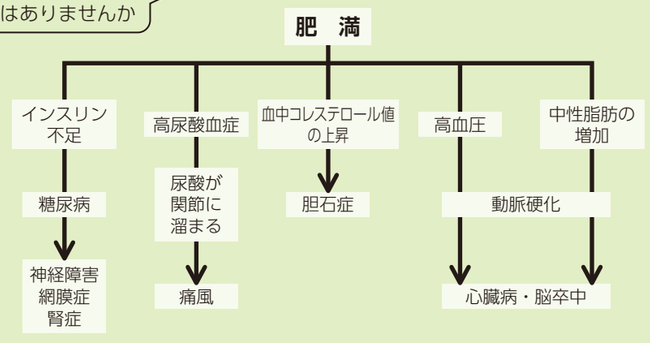
知っていますか？・・・
金山町は全国的にみて肥満傾向にあります！！

そもそも自分は普通？痩せすぎ？肥満？身長と体重から自分の体型がどうなのか、BMI（体格指数）という指標で分かります。BMIが18.5～25未満の『標準体型』は一番病気のリスクが低い体型です。体重は標準でも体脂肪率の高い隠れ肥満の可能性もあるので注意しましょう。

BMI＝[体重(kg)]÷[身長(m)の２乗]

既に当てはまる所はありませんか

肥満は生活習慣病の温床！！



BMI（体格指数）
18.5～25未満　『標準体型』
18.5未満　『痩せすぎ』
25以上　『肥満』

肥満解消のポイント

●食生活を見直す
高カロリーな食事を改め、
野菜や海藻類を取りましょう

●+10（プラステン）を目指す
今より10分多く身体を
動かしましょう

●ストレスを溜めない
ストレスは暴飲暴食の原因！
自分なりのストレス発散を
こまめにしましょう