

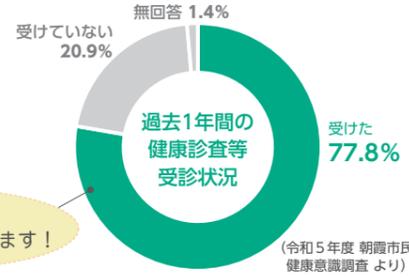
自分の身体の状態を知ることや社会とのつながりをつくることも 心身の健康につながります

生活習慣病の発症予防と重症化予防 健(検)診を受診しよう!



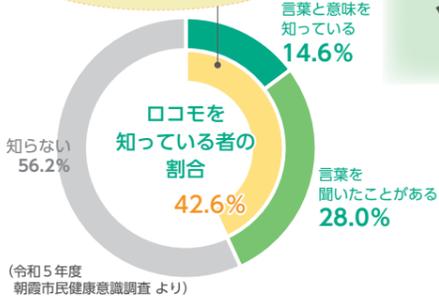
- ✓ がん検診や特定健康診査等を受診しよう
- ✓ 精密検査が必要な場合は必ず受けよう
- ✓ 生活習慣病を予防しよう

約8割の人が健(検)診を受けています!



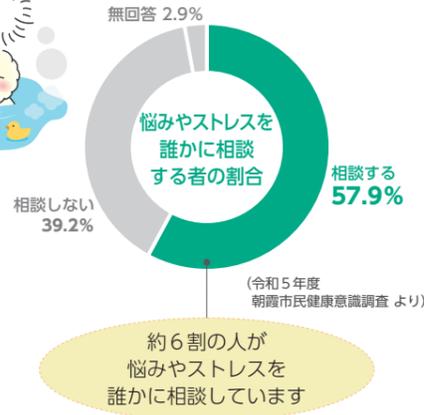
生活機能の維持・向上 心身の健康を保とう!

約4割の人がロコモのことを知っています

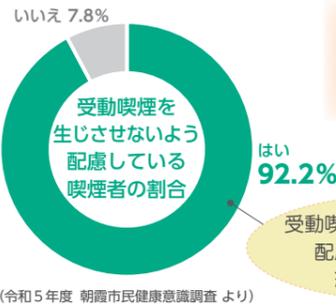


- ✓ ロコモを知ろう
- ✓ 悩みやストレスを相談できる人や場を持とう

ロコモってなあに?
骨や関節、筋肉などが衰えて、介護や寝たきりになるリスクがある状態をロコモティブシンドロームといいます。予防には、運動やバランスの良い食事が大切です。



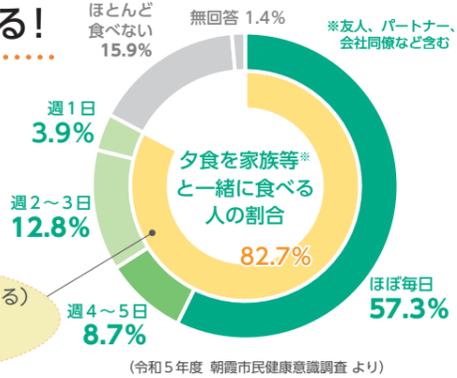
社会環境の質の向上 周りの環境は自分の健康につながっている!



- ✓ 地域の人と交流を持とう
- ✓ 受動喫煙の防止に取り組もう

受動喫煙を生じさせないよう配慮している喫煙者は約9割以上います

誰かと共食(一緒に食べる)している人が約8割以上います



あさか健康プラン21 第3次

~みんなでつくる健康のまち~

令和6(2024)年度~令和18(2036)年度

朝霞市では、「全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現」を目指し、今まで以上に生涯をより長く健康的に過ごすことができるよう、「あさか健康プラン21(第3次)」を策定しました。



【計画のビジョン】

全ての市民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な朝霞の実現

【基本目標】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小



©むさしのフロントあさか けんこう大使

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

現在だけでなく、これからの見据え、継続した健康づくりが大切です

女性

- ✓ 適正体重を維持しよう
- ✓ 骨粗しょう症検診を受診しよう
- ✓ 適正飲酒を心がけよう
- ✓ 妊娠中や授乳中の飲酒・喫煙はやめよう

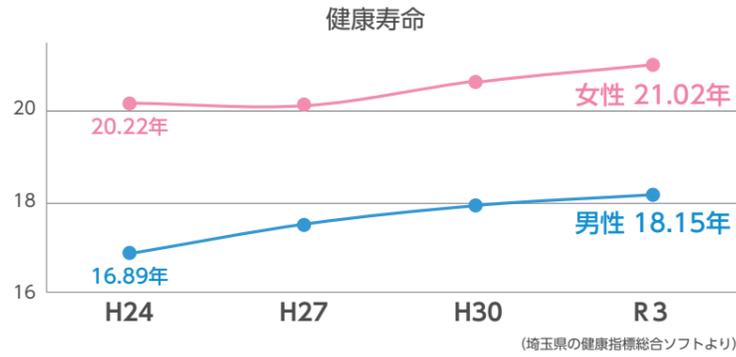
子ども

- ✓ 早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくろう
- ✓ 学校や部活以外でも体を動かそう
- ✓ テレビ、ゲーム、スマートフォンは時間を決めて上手に活用しよう
- ✓ 悩みやストレスは誰かに相談しよう

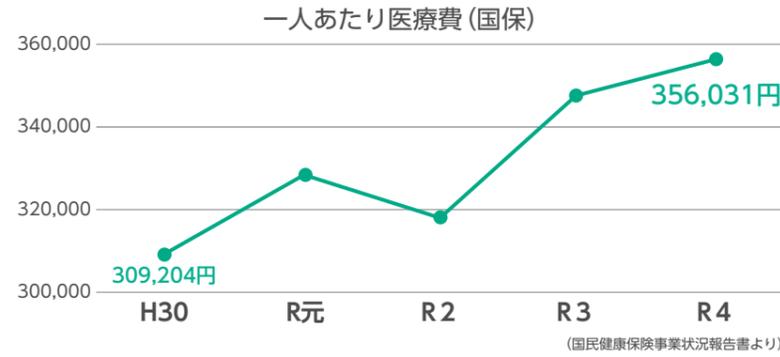
高齢者

- ✓ 意識的に身体を動かし、筋力を維持しよう
- ✓ 3食バランスよく食べよう
- ✓ 興味のある社会活動に参加しよう

健康寿命は年々伸びています



医療費は年々増加しています



死因の半数は生活習慣病と関連しています

順位	死因	割合
1位	悪性新生物(がん)	29.8%
2位	心疾患	14.7%
3位	脳血管疾患	6.7%
4位	肺炎	6.7%
5位	老衰	6.0%



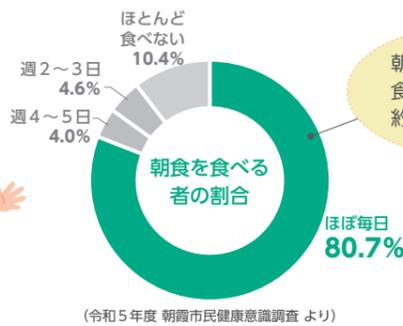
みんなで取り組む！健康づくり

栄養・食生活

主食・主菜・副菜がそろった
栄養バランスのよい食事をしよう！

取り組んで
みよう

- ✓ 毎日朝ごはんを食べよう
- ✓ 毎食野菜を食べよう
- ✓ 地産地消を意識しよう



朝食をほぼ毎日
食べている人は
約8割います！

野菜の目標摂取量
1日 350g以上
(健康日本21 (第三次) より)

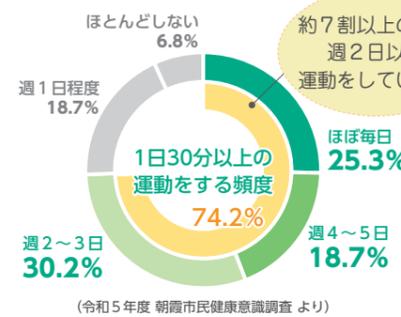


身体活動・運動

週2日、1回30分以上の
汗ばむ程度の運動を継続しよう！

取り組んで
みよう

- ✓ 歩く機会を増やそう
- ✓ 楽しみながら活動量を増やそう



約7割以上の方が
週2日以上
運動をしています

楽しく歩いて健康づくり！
埼玉県では
コバトンALKOOマイレージ を実施中！
アプリでポイントを貯めて景品をGET！

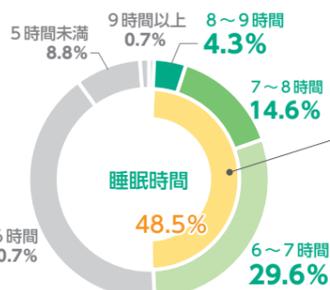


休養・睡眠

十分な休養がとれるよう
生活リズムを整えよう！

取り組んで
みよう

- ✓ 睡眠に適した環境を整えよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 余暇活動を充実させよう



約半数の人が
6時間以上の
睡眠をとっています

十分な睡眠時間

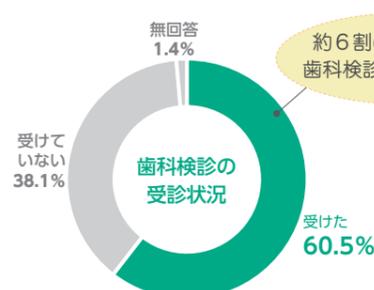
20歳以上60歳未満…6～9時間未満
60歳以上……………6～8時間未満
(健康日本21 (第三次) より)

歯と口腔の健康

定期的に歯科検診を受けよう！

取り組んで
みよう

- ✓ よく噛んで食べよう
- ✓ フロスや歯間ブラシ等を使おう
- ✓ かかりつけ歯科医をもとう



約6割の人が定期的に
歯科検診を受けています

子どもの頃から歯・口腔の健康づくり
をすすめています！

1歳6か月児健診…歯みがき指導
3歳児健診……………フッ化物塗布

アルコール・たばこ

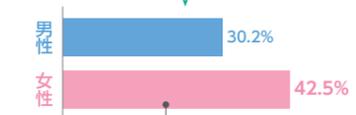
飲酒・喫煙がもたらす
健康リスクを理解し行動しよう！

取り組んで
みよう

- ✓ 適正飲酒量を知り、飲みすぎない
- ✓ たばこをやめたい人は禁煙に取り組もう



生活習慣病のリスクを高める飲酒の状況



飲酒する女性の半数近くが、
生活習慣病のリスクを
高める量を飲んでいます

生活習慣病のリスクを
高める飲酒量
1日あたり 男性…約2合以上
女性…約1合以上
(健康日本21 (第三次) より)

約4割の人が
禁煙を考えています
やめたいと思わない
55.9%

