

第3次 健康はなまき21プラン

概要版

令和4年度～令和13年度

令和4年3月

花巻市



第3次健康はなまき21プランについて

策定の趣旨

花巻市では、『健康寿命の延伸』と『健康格差の縮小』の実現を目指す「健康日本21」、「健康いわて21プラン」を踏まえ、上位計画である「花巻市保健福祉総合計画」との整合性を図りながら、平成18年に「第1次健康はなまき21プラン」を策定し、市民と地域・医療機関・事業所・学校・行政が協働で健康づくりに取り組んでいます。

「第2次健康はなまき21プラン」の計画期間（平成24年度～令和3年度）は令和3年度で終了することから、アンケートによる意向調査や各種統計を基に評価を行い、さらなる市民の健康づくり推進のため、「第3次健康はなまき21プラン」を策定しました。

プランの性格

- 市民一人ひとりが健康への意識を高め、生活習慣を見直し健康づくりに取り組んでいけるよう、分野ごとに数値目標を掲げ、その達成に向けて、市民、地域、事業所、行政、医療機関が協働で健康づくりを支援・推進します。
- 栄養・食生活の分野においては、国の第4次食育推進基本計画との整合性も図りながら「第3次花巻市食育推進計画」（食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画）として再編し推進します。

プランの期間

この計画の期間は、令和4年度から令和13年度までの10年間とします。令和8年度に中間評価による見直しを実施し、目標値等の再設定を行い、令和13年度に最終評価を行います。

令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	令和 5年度	→	令和 8年度	→	令和 13年度
花巻市保健福祉総合計画		花巻市保健福祉総合計画（次期） ※予定					
第2次健康はなまき21プラン		第3次健康はなまき21プラン					
	評価・見直し				中間評価		最終評価

基本目標

「丈夫な体と、豊かなところを持ち、 お互いに助け合い、健康で安心して暮らせるまち」

この計画の基本目標は、郷土が生んだ詩人宮沢賢治の「雨ニモマケズ」の詩の精神に沿い、「丈夫な体と、豊かなところを持ち、お互いに助け合い」、市民だれもが慣れ親しんだ場所で、心身ともに健康で生きがいを持てる地域社会づくりに取り組み、花巻で生活する喜びを実感し、「健康で安心して暮らせるまち」の実現を目指します。

基本方針

① 1次予防の推進

健康を増進し、生活習慣病の発病を防ぐため、生活習慣を積極的に改善する「1次予防」に重点を置いた取り組みを推進します。

② 健康づくりや健康寿命を延ばす取り組みの支援

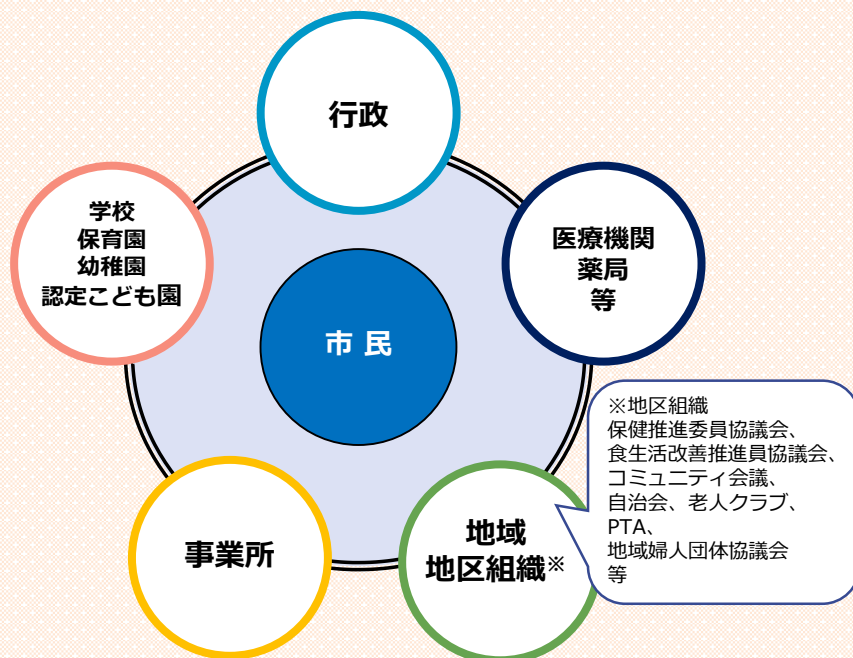
健康づくりの意識を高めるため、各関係機関と連携し、普及啓発を行います。また、何歳になっても心身ともに健康で生き生きと過ごすことができるよう、地域や市民の健康づくりを支援します。

③ 生涯にわたる健康づくり

各年代の生活習慣が、次の年代の健康に大きく影響します。生涯を通じて健康で質の高い生活を目指し、分野ごとに年代に合わせた健康づくりを推進します。

推進体制

市民一人ひとりが、地域や、学校、医療機関、事業所、行政等とともに健康づくりに取り組んでいけるよう、協働による健康づくりを推進します。



体系図

基本目標

「丈夫な体と、豊かなこころを持ち、お互いに助け合い、健康で安心して暮らせるまち」

【取り組みの柱】

【分野（全9分野）・目標】

みんなで取り組む 健康づくり

1. 栄養・食生活（第3次花巻市食育推進計画）

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- 毎日、朝食を食べましょう
- 減塩に努めましょう

2. 身体活動・運動

- 運動習慣を身につけましょう
- 今より10分多く動きましょう

3. 休養・こころの健康

- ストレスやこころの病気について、正しい知識を持ち、理解を深めましょう
- 自分や周りの人のこころの健康に関心を持ちましょう
- 質のいい睡眠を取れるよう知識を深めましょう

4. 感染症対策（新設）

- 感染症と予防法についての正しい知識を持ち、日常生活で実践しましょう
- 新たな感染症について知り得る対策を充分にとりましょう
- ワクチン接種で予防可能な病気を知り、適切に予防接種を行いましょう

生活習慣病の予防

5. 生活習慣病予防

- 生活習慣病についての正しい知識と、予防のための生活習慣を身につけましょう
- 定期的に健(検)診を受けて、自分の健康状態を知り、必要な場合は保健指導を受けましょう

6. 口腔保健

- 正しい歯みがきの仕方など、口の中を清潔にする知識をもち実践しましょう
- 定期的に歯科健康診査を受けましょう

7. たばこ・アルコール

- 飲酒と喫煙に関する正しい知識を持ち行動しましょう
- 受動喫煙を防ぐため、喫煙マナーを守りましょう

健やかな親子を はぐくむ環境づくり

8. 次世代の健康（再編）

- （第2次健康はなまき21プラン中「妊娠・出産」「乳幼児期の子育て」「子どものこころと体」）
- 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけましょう
 - 家族の会話を大切にし、子どもの健やかな成長を楽しみながら子育てをしましょう
 - 健康診査を受け、病気の予防と早期発見に努めましょう
 - 悩みや困りごとは、適切な人や場所に相談しましょう

病診連携による 地域医療の充実

9. 地域医療の充実

- かかりつけ医・かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持ち、上手に医療機関を利用しましょう

ライフステージ別の健康づくり（新設）

市民一人ひとりの取り組み

①栄養・食生活	5
②身体活動・運動	9
③休養・こころの健康	11
④感染症対策	13
⑤生活習慣病予防	15

⑥口腔保健	17
⑦たばこ・アルコール	19
⑧次世代の健康	21
⑨地域医療の充実	25

ライフステージ別の健康づくり	27
----------------	----

分野別評価指標

分野	評価指標		現状値(令和2年度)	目標値(令和8年度)
1.栄養・食生活	1日に2回以上 主食・主菜・副菜そろって食べている人の割合		63.6%	67.0%
		◆小学生	90.6%	100.0%
	毎日朝食を食べる人の割合	◆中学生	87.2%	100.0%
		◆高校生	84.4%	100.0%
		◆20歳代	64.9%	78.0%
	小中学生の肥満度有所見者の割合		13.0%	8.0%
	20～60歳代男性の肥満者の割合（BMI25以上）		33.2%	22.0%
	20歳代女性のやせすぎの割合（BMI18.5未満）		9.6%	9.5%
	低栄養傾向の高齢者の割合（65歳以上 BMI20.0未満）（新規）		14.5%	16.5%
	1日の推定塩分摂取量	◆男性	10.39 g	減少
		◆女性	9.92 g	減少
	地産地消を実践している人の割合		66.3%	70.0%
2.身体活動・運動	地域の郷土料理を知っている人の割合		46.9%	48.0%
	手ばかり栄養法を知っている人の割合		15.6%	32.0%
	健康な生活のために運動を心がける人の割合		73.8%	85.0%
		◆20歳～64歳男性	29.3%	36.0%
	運動習慣者の割合（週2回以上1回30分以上）	◆20歳～64歳女性	20.3%	33.0%
		◆65歳以上男性	37.9%	58.0%
		◆65歳以上女性	34.8%	48.0%
	ロコモティブシンドロームについて知っている人の割合		21.6%	30.0%
	ストレスがたまっていると感じる人の割合		40.1%	減少
	ストレスを発散できる解消法を持っている人の割合		59.1%	70.0%
	よく眠れている人の割合		52.2%	60.0%
	悩みを抱えたときに相談できる場所を知っている人の割合		81.7%	増加
3.休養・こころの健康	うつ病の症状を知っている人の割合		77.5%	増加
	ゲートキーパー養成講座受講者数（新規）		-	685人/年
	自殺による死亡率（人口10万対）		25.5	減少
	定期予防接種（A類疾病）の接種率（新規）		-	95.0%
	健康づくりに取り組むことが感染症対策につながることを知っている人の割合（新規）		-	70.0%
	基本的な感染予防対策を実践している人の割合（新規）		-	95.0%
4.感染症対策	胃がん検診受診率		15.3%	40.0%
	大腸がん検診受診率		32.9%	50.0%
	子宮頸がん検診受診率		30.7%	50.0%
	乳がん検診受診率		39.5%	50.0%
	肺がん検診受診率		39.7%	50.0%
	特定健診受診率		45.7%	60.0%
5.生活習慣病予防	特定保健指導実施率		60.4%	65.0%
	重症化予防のための個別指導実施率		74.0%	80.0%
	自分の血圧値を知っている人の割合		86.9%	増加
	2歳児歯科健診受診率		99.2%	100.0%
	2歳児歯科健診におけるむし歯のない子どもの割合		95.1%	97.0%
	3歳児歯科健診におけるむし歯のない子どもの割合		85.1%	90.0%
6.口腔保健	3歳までにフッ化物塗布を受けた子どもの割合		65.3%	70.0%
	定期的に歯科健診を受けている人の割合		35.7%	50.0%
	歯間ブラシ、デンタルフロスを使用する人の割合		58.7%	70.0%
	成人歯科健診受診率		13.0%	20.0%
	歯周病予防検診受診率		15.5%	20.0%
	妊婦歯科健診受診率		53.8%	60.0%
	かかりつけ歯科医を持っている人の割合		72.8%	80.0%
	80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合		16.7%	増加
	たばこを吸ったことがある人の割合	◆小学生	0.7%	0%
		◆中学生	0.3%	0%
		◆高校生	1.1%	0%
	お酒を飲んだことがある人の割合	◆小学生	20.8%	0%
		◆中学生	13.2%	0%
		◆高校生	12.1%	0%
7.たばこ・アルコール	妊娠中の喫煙率		1.1%	0%
	妊娠中の飲酒率		0.5%	0%
	喫煙している人の割合		17.2%	12.0%
	喫煙者のうち、人の集まる場所では吸わない人の割合		42.6%	60.0%
	成人男性多量飲酒者の割合（1日平均2合以上）		22.1%	10.0%
	成人女性多量飲酒者の割合（1日平均2合以上）		5.0%	1.5%
	早期妊娠届出率（妊娠11週まで）		87.8%	90.8%
	低出生体重児の出生割合		10.6%	減少
	エシジバラ産後の気持ち質問票 9点以上の産婦の割合		2.7%	減少
	子育てをしていて楽しい、おもしろいと感じる人の割合		76.3%	80.0%
	朝7時までに起きる人の割合	◆幼児	77.0%	95.0%
		◆小学生	93.9%	98.0%
		◆中学生	85.0%	95.0%
8.次世代の健康	何か悩みや困ったことがあった時、相談できるところ（人や場所）がある人の割合	◆乳幼児の保護者（新規）	-	95.0%
		◆小学生	81.4%	85.0%
		◆中学生	85.9%	87.0%
	テレビ・携帯端末・DVD・ゲーム等を1日平均2時間以上見る子どもの割合（学習を除く）（新規）	◆高校生	89.1%	90.0%
		◆幼児	-	0%
		◆小学生	-	40.0%
	かかりつけ医を持っている人の割合	◆中学生	-	60.0%
			73.2%	80.0%
	かかりつけ歯科医を持っている人の割合		72.8%	80.0%
	かかりつけ薬剤師を知っている人の割合		33.3%	70.0%
	「いわて中部ネット」に参加している市民の数		7,987人	9,000人

1

栄養・食生活

目 標

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- 毎日、朝食を食べましょう
- 減塩に努めましょう



市民一人ひとりの取り組み

- ・ 1日3食きちんと食べます
- ・ 自分に見合った体重を知り、定期的に体重をチェックします
- ・ 自分に見合った1日の食事量を知り、量を意識しながら食べます
- ・ 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスを考えながら食べます
- ・ 旬の食材や色彩を考えたメニューを心がけます
- ・ 薄味を心がけます
- ・ 健康のため、よく噛んで食べます
- ・ 家族そろって食べます
- ・ 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組みます
- ・ 健康講座や健康教育に参加し、健康づくりに取り組みます

1

食事の基本は主食・主菜・副菜です

副菜

主菜

主食

副菜

主食

ごはん、パン、めんなどの穀物を材料とした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料とした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料とした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む



牛乳・乳製品



果物

その他に1日の中で
果物1回と乳製品1回

「自分の手」が教えてくれる「自分の適量」

手の大きさは人それぞれですが、およそ自分の体に合った大きさのため
“自分の体格に合った食事量”を知ることができます。

主食

飯椀は…
両手をすぼめた大きさ



ご飯の適量…
こぶしひとつ分



パン・麺類は…
こぶしの1.3倍分



主菜

肉・魚は
手のひらの厚さで



手のひら ひとつ分が目安です



大豆製品は
手のひらの2倍の厚さまで



副菜

野菜は1日350gを目標に！



1食分では



生野菜なら両手いっぱい



温野菜なら片手に乗る量

《病気の療養などにより食事管理が必要な方は、主治医の指示に従ってください》

減塩に努めましょう！「栄養成分表示」をチェック

栄養成分表示
1食当たり

熱量	543Kcal
たんぱく質	21.3 g
脂質	18.9 g
炭水化物	71.6 g
食物繊維	7.1 g
食塩相当量	2.1 g

高血圧予防のために食品に含まれる
食塩相当量を確認して選びましょう

◆目標とする食塩摂取量◆

男性	7. 5 g 未満/日
女性	6. 5 g 未満/日
高血圧患者	6. 0 g 未満/日

日本人の食事摂取基準2020年版
高血圧治療ガイドライン2019

ライフステージ別にみる食事のポイント

より元気に・より健康的に生活するためには、年代に合った食べ方が欠かせません。ライフステージの変化に合わせ、食事のとり方が変わっていきます。

【青年期・壮年期】

メタボ予防の食事

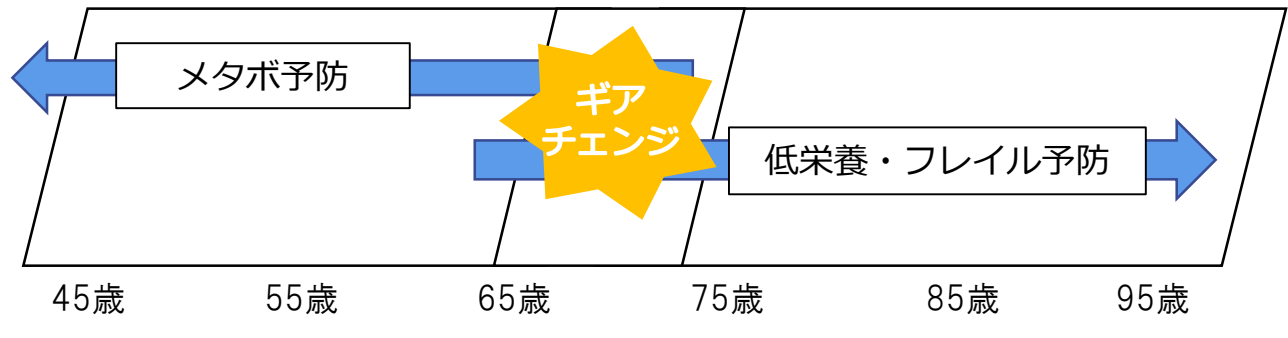
→エネルギー、塩分、脂肪のとり過ぎに注意



【高齢期】

低栄養予防の食事

→適切なエネルギー、たんぱく質を積極的にとる



ギアチェンジの
ポイント

65歳を過ぎたら・・・

年齢・体格・疾病など、自分の身体の状態に合わせて、徐々に食事内容を「メタボ予防」から「低栄養予防」に切り替えていきます

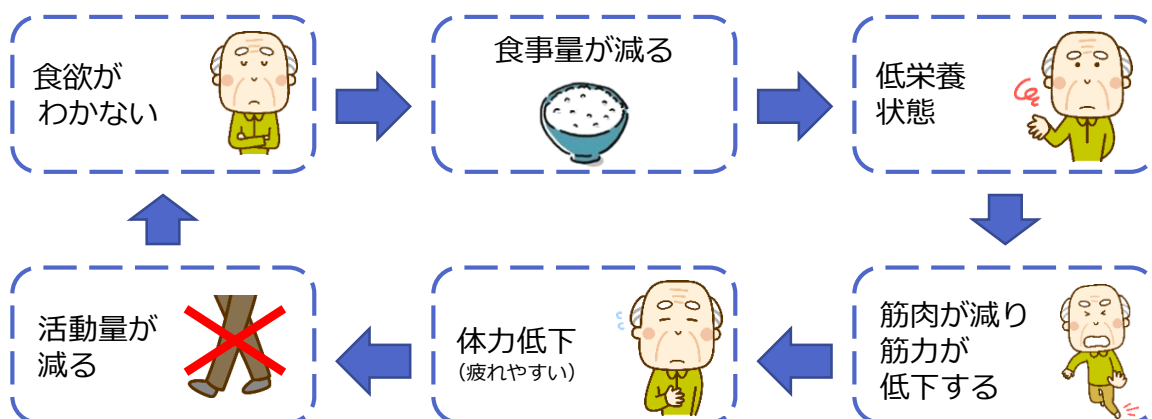
◇メタボとは…メタボリックシンドロームの略称。内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常のいずれか2つ以上が該当している状態。

◇低栄養とは…食欲の低下などにより食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉などをつくるたんぱく質が不足した状態

◇フレイルとは…加齢によって心身が弱っている状態

低栄養による悪循環に気を付けましょう

高齢期になると、メタボよりも低栄養による体力低下が問題になってきます。



朝食を食べる人と食べない人の 差



何事もまず初めの一步から！

朝ごはんを食べられないという人も、まず何か1口でも食べることから始めてみましょう☆



調理をしなくても食べられるものを常備しておく、簡単に朝食を食べることができて継続の一步となりそうですね！

食育の推進は、SDGsの17の目標のうち、特に「目標2.飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標3.あらゆる年齢のすべての人々への健康的な生活を確保し、福祉を促進する」、「目標4.すべての人々の包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12.持続可能な生産消費形態を確保する」について、貢献することが可能であると考えられます。



目 標

- 運動習慣を身につけましょう
- 今より10分多く動きましょう



市民一人ひとりの取り組み

- ・ 早寝早起きをし、規則正しい生活リズムを身につけます
- ・ 健康講座に参加し、運動の大切さについて学びます
- ・ ロコモティブシンドロームについて学び、予防に努めます
- ・ 体操や軽スポーツなど、自分に合った運動を見つけ生活の中に取り入れます
- ・ 自分の1日の歩数を知り、車やエスカレーターの利用を控えるなど、歩くことを心がけます
- ・ 正しい歩き方を学びます
- ・ 運動教室や運動施設を利用します
- ・ 家事をみんなで分担し、こまめに体を動かします
- ・ 通いの場を活用し、週1回程度は「元気でまっせ体操」を行います

1

運動の効果

血圧・血糖値・
脂質異常の改善

体重や体脂肪率、
腹囲の減少

気分転換、
ストレスの解消

ロコモティブ
シンドロームの予防

心肺機能の向上・
認知症の予防

睡眠の質の向上、
生活リズムが整う



2

もっと知ろう！ロコモティブシンドローム

「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。
若い頃から適度に運動する習慣をつけることが予防につながります。

スタート

毎日合計60分以上 歩いたり動いている

No

Yes

運動習慣*がある

運動習慣*がある

No

Yes

No

Yes

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

No

Yes

No

Yes

このままではあなたの健康が心配です。いつ、どこで+10できるか考えてみませんか？

目標達成まであと少し！無理なくできそうな+10を始めるなら今！

目標を達成しています。+10で、よりアクティブな暮らしを！

素晴らしいです！一緒にからだを動かす仲間を増やしてください。

※ 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けて行っている
 アクティブガイド「健康のための身体活動チェック」を改変

体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、「今より10分多く体を動かすこ
 プラス・テン
 と(+10)」を心がけましょ
 う！

基本は歩くことだよ！



10分歩くと約1,000歩！

運動量を増やすコツはこれ！

生活上の活動も立派な運動という意識をもつことがポイントです！！

朝

散歩、ジョギング、ラジオ体操、庭の手入れ
 歩いてゴミ捨て、など

通勤時

歩いて通勤、自転車で通勤、遠めに駐車する、階段を使う、など

家事

掃除・洗濯で積極的に動く、歩いて買い物、合間にストレッチ、など

仕事中

軽いストレッチや筋トレ、階段を使う、遠くのトイレに行く、など

夜

筋トレ、ストレッチ、など

「通いの場」を活用しよう！

市内には、住民のみなさんが主体的に介護予防に取り組む「通いの場」が広がっています。「通いの場」では、ビデオを見ながら筋力の維持や向上を目的とする「元気でまっせ体操」を中心に、さまざまな活動に取り組んでいます。あなたも身近な場所で行ってみませんか？



3

休養・こころの健康

目 標

- ストレスやこころの病気について、正しい知識を持ち、理解を深めましょう
- 自分や周りの人のこころの健康に関心を持ちましょう
- 質のいい睡眠を取れるよう知識を深めましょう



市民一人ひとりの取り組み

- ・ 自分や周りの人の、こころの健康に関心を持ちます
- ・ ストレスや心の病気について理解を深めます
- ・ 自殺のサインに気づいたら、専門家に相談するよう促します
- ・ 自分に合った方法でストレスを解消します
- ・ 寝不足や疲れを感じたら、休養を取るように心がけます
- ・ 生活リズムや環境を整え、快適な睡眠を心がけます
- ・ 眠れないときは、専門家に相談します
- ・ 悩んだ時は一人で抱えず、誰かに相談します
- ・ 自分の時間を大切にし、楽しみや生きがいを持って暮らします
- ・ こころの相談窓口を知り、利用します

1

こころの健康を保つために

こころや身体の心配事のご相談

花巻市健康づくり課 成人保健係 (花巻保健センター内)	☎ 0198-41-3613
大迫総合支所健康づくり窓口	☎ 0198-41-3128
石鳥谷総合支所健康づくり窓口	☎ 0198-41-3448
東和総合支所健康づくり窓口	☎ 0198-41-6518
花巻市障がい福祉課	☎ 0198-41-3582
岩手県中部保健所 (平日9:00～16:30)	☎ 0198-22-2331
岩手県精神保健福祉センター こころの電話相談 (平日9:00～18:00)	☎ 019-622-6955

一人で悩まず、お気軽にご相談ください



知っていますか？うつのこと

うつ病は、頑張りすぎる人ほど発症しやすく、誰でもなりうる病気です。眠れない、食欲がない、考えがまとまらない、体がだるいなどが主な症状です。

早めにストレスに気づいて適切に対処することが、こころと体の健康を守るために大切です。

こころのサイン

- ・イライラしたり、怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込み、やる気がなくなる
- ・人と接するのが面倒になり、避けるようになる

体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める
- ・食欲が低下したり、食べ過ぎてしまう
- ・下痢や便秘が続く
- ・めまいや耳鳴りがする

質の良い睡眠をとるためのポイント

- ・なるべく、規則正しい生活を心がける
- ・寝る時は暗く、目覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内リズムを整える
- ・寝る直前の食事や飲酒は控えめに
- ・日中は活動的に過ごし、適度に体を動かす
- ・昼寝は午後の早い時間に、20分程度を目安とする
- ・寝る前は、スマートフォンやパソコンなどの強い光を浴びない
- ・カフェイン摂取は寝る3～4時間前までに



こころの体温計 ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます。



花巻市 こころの体温計

検索

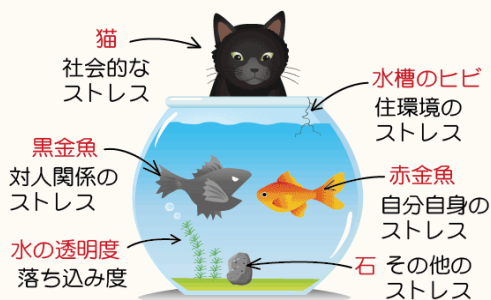
<https://fishbowlindex.jp/hanamaki/>

携帯電話・スマートフォンはこちらから



本人モード

ストレス度・落ち込み度をチェックします。



結果画面（例）

～ その他のモード ～

家族モード

大切な方の心の健康をチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのママの心の健康をチェックします。

アルコールチェックモード

アルコールと心の間関係をチェックします。

など

目 標

- 感染症と予防法についての正しい知識を持ち、日常生活で実践しましょう
- 新たな感染症について知り得る対策を充分にとりましょう
- ワクチン接種で予防可能な病気を知り、適切に予防接種を行いましょう



市民一人ひとりの取り組み

- ・ 手洗い、うがい、マスクの着用などを正しく実践し、日ごろから感染症予防に努めます
- ・ 定期的に健(検)診を受け、健康管理を行い、免疫力の低下を防ぎます
- ・ 口腔の衛生を保つことが感染症予防になることを理解し、実践します
- ・ バランスの良い食生活で、免疫力を高めます
- ・ 定期予防接種を適切な時期に接種します

1

花巻市の感染症対策

3つの「せ」っきょくてき予防行動

せ

接種する



ワクチン接種が可能な人は適切な時期にしっかり接種し、個人と集団の免疫獲得に努めます

せ

清潔を保つ



感染症予防の基本「石けん手洗い」を習慣にします

せ

生活を整える



暴飲暴食を避け、しっかり休養健康づくりに取り組んで感染症に対する抵抗力を高めます

マメ知識

口腔の清潔を保つことも病原体の侵入を防ぐため感染症予防につながります



「ワクチンで防げる病気」をVPDと呼びます

世の中には沢山の感染症がありますが、とりわけ命に関わるような重大な感染症のうち、ワクチン開発されているものの多くは「定期予防接種」として決められた時期に案内が届きます。

VPDは感染力が強く、罹患（^{りかん}病気ににかかること）すると、とても重い症状や後遺症で苦しんだり、中には死亡する危険もあります。ワクチン接種は、VPDを予防する最も効果的な方法です。



ワクチンの役割

- 自分が罹患（^{りかん}）しないため
- 罹患（^{りかん}）しても重症にならないため
- 人にうつさないため

ワクチンで防げる主な病気（VPD）

季節性インフルエンザ	Hib感染症
ジフテリア	麻しん（はしか）
破傷風	肺炎球菌感染症
百日せき	ヒトパピローマウイルス感染症
水痘（みずぼうそう）	（HPVワクチン）
ロタウイルス	ポリオ（急性灰白髄炎）
結核（BCG）	風しん
日本脳炎	B型肝炎

感染症に負けない健康づくり

万が一、病原体が侵入してきた時「発症するかしないか」また「重症化するか軽症ですむか」のカギを握るのは個人の持つ免疫力（抵抗力）になります。

どんな感染症でも、基礎疾患を持っていると重症化の危険性が高くなります。日ごろから健康づくりに取り組むことが感染症対策にもつながります。

バランスの良い食事

十分な休養

生活習慣病予防

適度な運動

歯周病予防

これらはすべて免疫力を維持するために大切な生活習慣です



目 標

- 生活習慣病についての正しい知識と、
予防のための生活習慣を身につけましょう
- 定期的に健(検)診を受けて、自分の健康状態を知り、
必要場合は保健指導を受けましょう

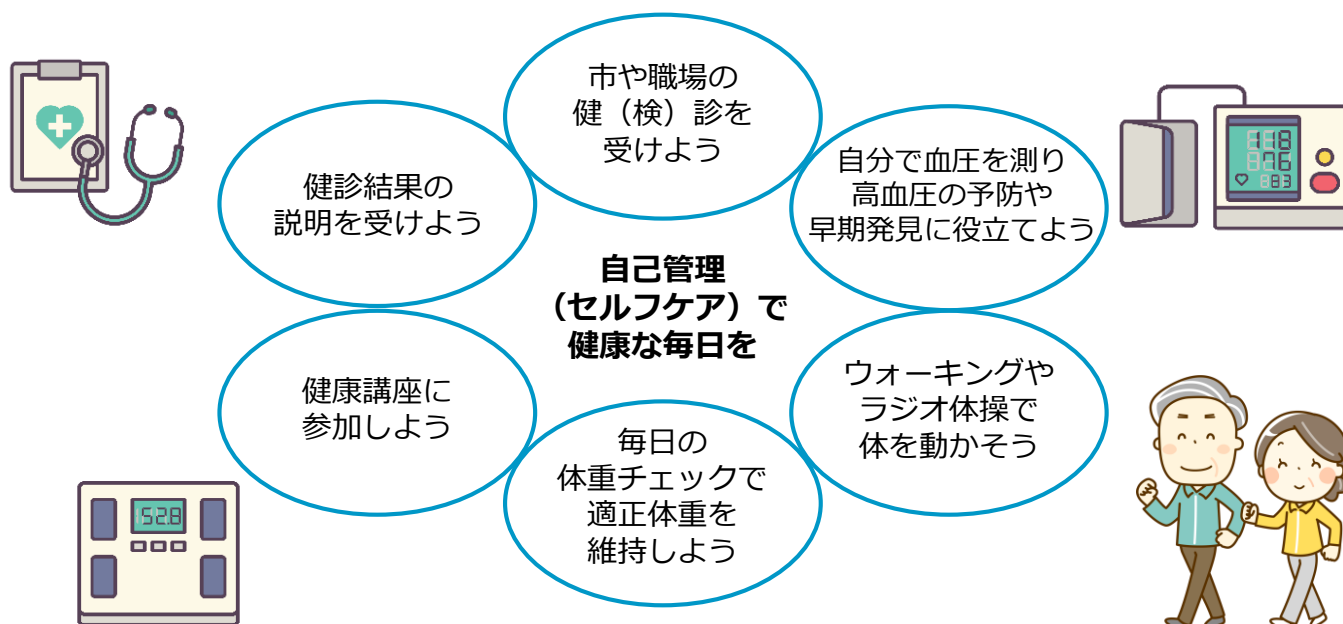


市民一人ひとりの取り組み

- ・ 自らの健康に関心を持ち、がんやメタボリックシンドロームについて正しい知識を持ちます
- ・ 定期的に健(検)診を受け、健康状態を把握します
- ・ 健(検)診後に要精密検査や要受診の場合は、必ず受診します
- ・ 健(検)診後、特定保健指導や個別指導を積極的に受け、生活習慣病予防に努めます
- ・ 健(検)診を受診するよう、家族や近所で声を掛け合います
- ・ 健康講座や健康教室に参加し、健康づくりに取り組みます
- ・ 定期的な体重測定や毎日の血圧測定で、健康の自己管理に取り組みます

1

生活習慣病の予防は自己管理（セルフケア）



家庭でも血圧を測りましょう

《血圧の正しい測りかた》

朝

- * 起きたら1時間以内に
- * トイレを済ませてから
- * 薬を飲む前・朝食前に
- * 座って1～2分 安静

夜

- * 寝る前に
- * 座って1～2分 安静

- ・ 腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにする
- ・ 足を組まずに両足を床につける
- ・ 背もたれにゆったり座って背筋をのばす
- ・ カフの中心を心臓の高さと同じにする

《家庭血圧の高血圧基準値》

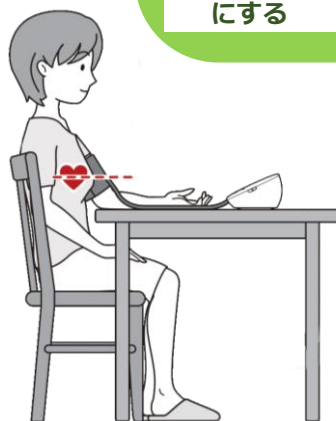
最高血圧

135mmHg 以上
(75歳以上は145mmHg以上)

最低血圧

85mmHg 以上
(いずれか1つでも)

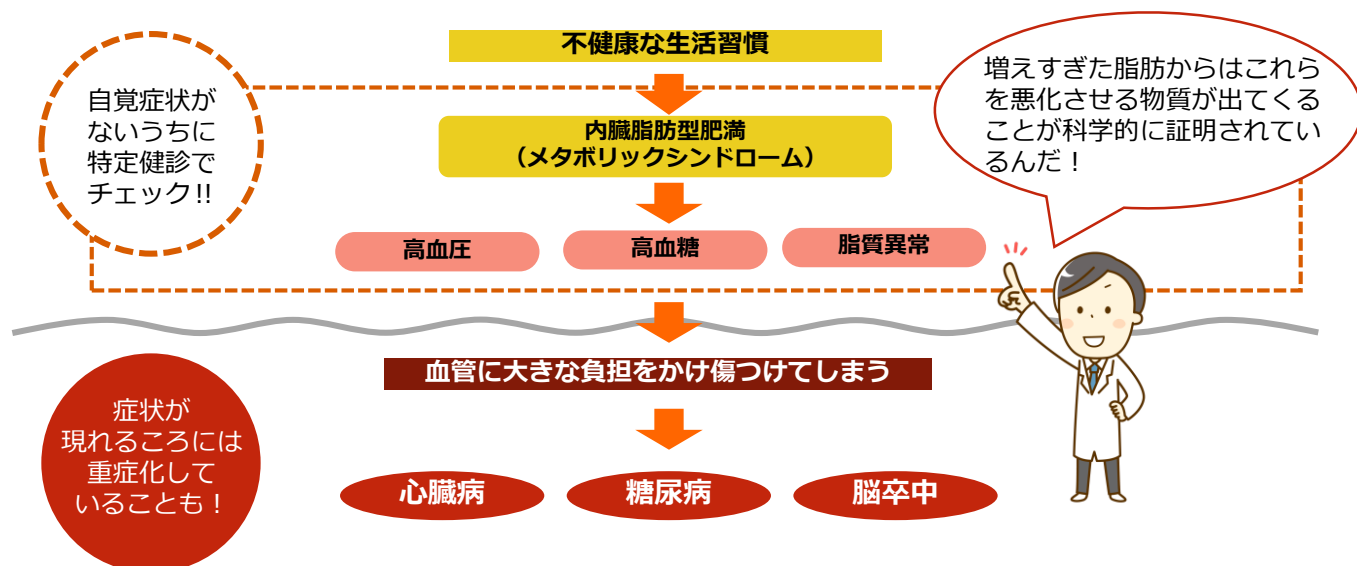
高血圧治療ガイドライン2019より



受けていますか？ 特定健診

がん検診も忘れずに

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の芽を早期に発見し、予防・改善につなげるための健診です。自覚症状がないからこそ大切です。



特定保健指導を受けましょう

特定保健指導では、特定健診の結果に基づいて、保健師や栄養士から主にメタボリックシンドロームの予防や解消のためのサポートが受けられます。

特定保健指導の対象になった場合は、「生活習慣を切り替える絶好のチャンス!」と捉えて、ぜひ受けましょう。

目 標

- 正しい歯みがきの仕方など、口の中を清潔にする知識をもち実践しましょう
- 定期的に歯科健康診査を受けましょう



市民一人ひとりの取り組み

- ・ 口腔機能の働きを知り、低下しないように、よく噛んで食べます
- ・ 食後などに歯をみがいたり、歯間ブラシ、デンタルフロスを使い口腔衛生を保ちます
- ・ 定期的な歯科健康診査を受け、口腔環境を整えます
- ・ 歯周病による身体への悪影響とその予防法について知識を持ち、予防に努めます

1

歯周病が全身に及ぼす影響

→ リスクを高める
 リスクを高める可能性がある

肺

食べ物と一緒に歯周病菌などを気管に入れてしまう誤嚥性肺炎が高齢者の死亡率を高めます。お口の中を清潔に保つことで肺炎のリスクを下げることになります。

肺炎

子宮

歯周病の炎症成分が子宮を収縮させるスイッチになり低体重児・早産の危険性は7.5倍になります。

低体重児出産・早産

糖尿病

タバコと歯周病

喫煙は歯周病の進行を2～9倍に悪化させる危険因子であり歯周病治療を受けても良い効果が得られにくくなります。

高血圧

喫煙

動脈硬化

高脂血症

歯周病

心臓病

糖尿病・生活習慣病

糖尿病は歯周病を悪化させます。歯周病が重度になると糖尿病もさらに悪化します。歯周病の方は、内科の受診をお勧めします。

骨粗鬆症

心臓・脳・血管

歯周病は血栓を作りやすく、心内膜炎や脳卒中・脳梗塞を起こす危険性が2～3倍になります。

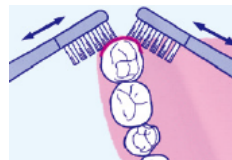
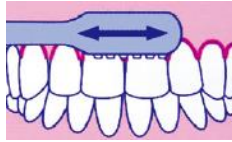
骨粗鬆症の方は歯周病に罹りやすく重症化しやすい傾向にあります。



歯周病は、お口の中にいる歯周病菌が原因でおきますが、みがき残しや喫煙などの生活習慣の改善と定期健診で歯周病を予防しましょう

ブラッシングの方法

- ・ 歯と歯肉の境目
毛先を歯に垂直にあて
軽い力で小刻みに動かします
- ・ 前歯の内側
歯ブラシを立て、握り手近くの
ブラシ部分をあて、上下に細か
く動かします
- ・ 奥歯の内側
毛先の歯の面や、歯と歯ぐきの
境目にあてて細かく前後に動か
します
- ・ 奥歯の後側
歯ブラシを横から入れ、ブラシ
の先端部分をあてて、みがきます



フロスの使い方



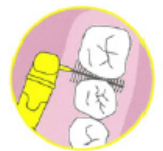
上から見ると「く」の字形になるように
歯面にピタッと押し当てます



歯の側面に沿わせながら、ゆっくりと
上下させてこすり、歯垢（プラーク）
をかき取ります

歯間ブラシの使い方

歯ブラシが届きにくい
歯と歯の間に差し込み、
小さく前後に動かしながら
みがきます



いつでも、どこでも、子どもも大人もできる「あいうべ体操」

「あ」「い」「う」「べ」で口の周りの筋肉や舌の力が強くなります。その結果、口を閉じた状態を保つことができるようになり、鼻呼吸がしやすくなる口の体操です。



口を大きく開く



口を大きく
横に開く



口を強く前に
突き出す



舌を突き出し
下に伸ばす

あいうべを順に
1セット（4～5秒）
とし、1日30セットを
めやすに

唾液が増え、
虫歯・歯周病
予防に！

「噛む力」や
「飲み込む力」の
筋力に働きかけ、
食事が
スムーズに！

免疫力を高めて、
感染症予防に！

目 標

- 飲酒と喫煙に関する正しい知識を持ち行動しましょう
- 受動喫煙を防ぐため、喫煙マナーを守りましょう



市民一人ひとりの取り組み

- ・ 未成年者や妊婦は、喫煙や飲酒をしません
- ・ 喫煙者は、受動喫煙による周囲への影響に配慮し、喫煙マナーを守ります
- ・ アルコールの適量を知り、週2回以上の休肝日を設けるなど、節度ある適切な飲酒に努めます

1

大切な人を煙から守りましょう

《受動喫煙による影響》

- ・ 乳児が睡眠中などに突然亡くなってしまう乳幼児突然死症候群の発症率が高くなります
- ・ 妊娠中のお母さんが、たばこの煙を吸うことにより、流産・早産の危険性や、低体重で生まれる確率が高くなります
- ・ 肺炎や喘息を引き起こす原因になります
- ・ 同居者の肺がんリスクが20～50%高くなります
- ・ 持病（高血圧、心疾患、アレルギー）の悪化につながります

《喫煙マナー》

- ・ 子供や妊婦のそばでたばこを吸いません
- ・ 歩きながらたばこを吸いません
- ・ 混雑した場所や閉めきった室内でたばこを吸いません
- ・ きちんと吸い殻の後始末をします
- ・ たばこは定められた場所で吸います

人の集まる場所では吸わないのがマナーです



花巻市では、「望まない受動喫煙」から市民の健康を守るため、市の公共施設を令和2年4月1日から原則敷地内禁煙としています

《花巻市内の禁煙外来を実施している医療機関を掲載しています》

<花巻市ホームページ>

https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kenko_iryō_fukushi/oshirase/1001762.html



携帯電話・スマートフォンはこちらから ➡



2

アルコールの適量を知ろう！

1日の適量は、純アルコール量にして20g。お酒の適量の目安は1日にどれか1つです。

《純アルコール約20gの目安》

種別	ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
					
適量	中瓶1本 500ml	1合 180ml	60ml	100ml	グラス2杯弱 200ml
■ 女性や高齢者はより少ない量が適当です。 ■ 妊娠中や授乳中は飲酒は完全に控えましょう。					

お酒の正しい飲み方6箇条

1. ゆっくりと食事と一緒に

お酒を食事と一緒に飲むことで飲み過ぎの予防にもなります

2. すきっ腹で飲まない

アルコールの血中濃度が急速に上がり、
悪酔いしたり急性アルコール中毒を引き起こします

3. 週に2日は休肝日

依存の予防にもなります

4. 適量飲酒

5. 強いお酒は割って飲む

6. 寝酒は避ける



目 標

- 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を身につけましょう
- 家族の会話を大切にし、子どもの健やかな成長を楽しみながら子育てをしましょう
- 健康診査を受け、病気の予防と早期発見に努めましょう
- 悩みや困りごとは、適切な人や場所に相談しましょう



市民一人ひとりの取り組み

- ・妊娠したら、早めに母子健康手帳の交付を受けます
- ・定期的に妊婦健康診査を受けます
- ・乳幼児健康診査は必ず受けます
- ・予防接種は適切な時期に受けます
- ・家庭で規則正しい生活習慣を身につけます
- ・妊娠・出産・子育て期をとおして家族で協力し合います
- ・子どもとのふれあいを大切にします
- ・困ったときは一人で悩まず誰かに相談します
- ・虐待の疑いをみつけたら行政機関に連絡します
- ・子どもの悩みを周囲の人が理解し、見守り、支援します
- ・命を大切にすることを家庭や地域で育みます
- ・スマホやゲーム、テレビなどメディアに触れる時間を減らし、家族の会話を楽しみます
- ・遊びやスポーツを通じて健康なところと体を育てます



ほめる＝子どもの育つ力を励ますこと!!

ほめると「それはよいことだよ」が伝わります。
何が良いと思ったかを具体的に子どもに伝えてみましょう。

ほめられる

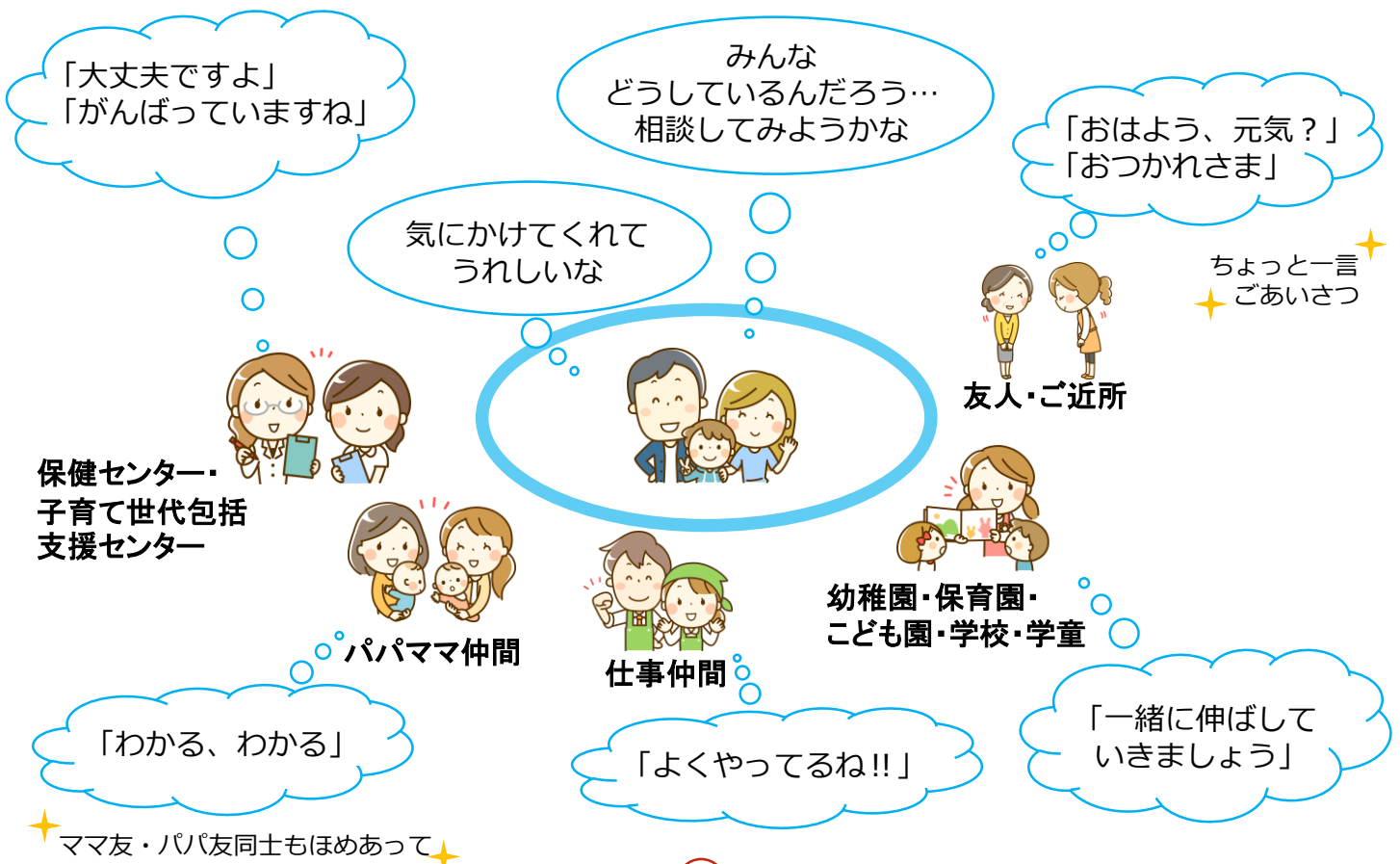
認められた
という喜び自信がつく
自分を肯定できる新たな意欲に
つながる

ほめテクニック

- ①今できていることを見つけてほめる
- ②いいなと思ったその時にほめる
- ③ほかの子と比べず過去からの成長をほめる
- ④「また ほめられたい」 気持ちと
がんばりのプロセスを受けとめて繰り返しほめる

とも育てのススメ! (きょうどう子育て)

親だけでなく地域や社会が子育てを温かく見守る「とも育て」
あたたかいまなざしと、ちょっと一言。あなたも「とも育て」してみませんか?



「マルトリ」を知りましょう

《マルトリートメント（マルトリ）ってなに？》

➡ **虐待とは言い切れない大人から子どもに対する避けたいかわり**

えっ!! 「子どものため」「しつけ」のつもりがマルトリに



これもマルトリ

- ・「あなたのためよ!」と親の意見を押しつける
- ・「だからあなたはだめなのよ!」と否定する
- ・他の子どもと比べる、兄弟と比べる



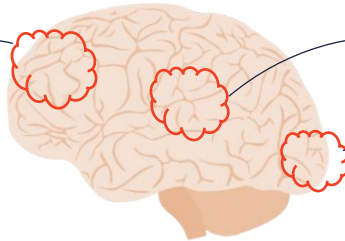
- ・子どもに長時間スマホなどのゲームを許す
- ・親が全裸で部屋をウロウロする
- ・子どもに夫婦喧嘩を見聞きさせる

えっ!! マルトリは脳を傷つける

マルトリで子どもの脳は変形し成人まで影響を及ぼすことが、脳画像の研究で報告されています。

前頭前野

体罰で小さくなる
→攻撃性・非行・うつ



聴覚野

暴言により変形
→自己肯定感の低下

視覚野

夫婦喧嘩を見聞きさせると小さくなる
→対人関係に支障

マルトリ予防 「叩かない・怒鳴らない」

POINT

1

体罰は百害あって一利なし
「叩かない・怒鳴らない」と
心に決めましょう

マルトリ予防

POINT

2

爆発寸前のイライラをクールダウン

子どもにイライラしてしまうことは
誰にでもあること
自分なりのクールダウン方法を見つけておきましょう

マルトリ予防

SOSを出そう

POINT

3

ひとりで頑張らず、協力してもらったり
子育て世代包括支援センターなどに
相談しましょう

クールダウン方法

- ・その場を離れて10数えて深呼吸
- ・窓を開けて風に当たる



「子育てについて相談したい、、、どこに相談したらいいの?」

こんなとき、1人で悩まず「子育て世代包括支援センター」へ

妊娠から出産、子育てまで切れ目なくサポートします。専任の相談支援員（保健師など）が、様々な相談にお応えします。

直通ダイヤル

0198-41-3500（よい産後まるまる）



一緒に考えるお手伝いをしています

家庭のルールを決めてメディアと上手に付き合おう

メディアの使用時間が長くなると、子どもの成長・発達や学校生活に悪影響を及ぼす可能性があります。

各家庭でメディアとの付き合い方を話し合い、ルールを決めることが大切です。

乳幼児

ことばの発達には、親子で顔を合わせ、ことばのやり取りをする時間が大切です。

子どもが要求するままにスマホで遊ばせたり、テレビを長時間見せないよう、大人が気を付ける必要があります。

小学生中学生

スマホやゲームの時間が増え始める年頃です。長時間のゲームは過度な緊張と興奮を与えます。

1日の時間を親子で決め、守れるように大人も協力してあげましょう。

高校生

自分のスマホを持ち、SNSやネットを利用する機会も増えてくるので、親子でネット犯罪などの危険性を話し合うことも大事です。家族や友人と直接的な関りを無くさないようにしましょう。

テレビやゲームを消して、外で思いっきり遊ぶと、夜もグッスリ眠れて、翌朝はご飯をモリモリ食べられるね！

寝る直前までスマホの光を見ていると、ぐっすり眠れないって知ってる？
疲れが残ったままだと、授業中眠くなっちゃうよ。



メディアの依存にご注意を！

子どもの脳は成長・発達の途中であるため大人よりもメディアの刺激に夢中になりやすく、早期から使用するほど依存しやすくなります。乳幼児期からのメディアの習慣的な使用は控え、家族で顔を合わせたコミュニケーションを大切にしましょう。



メディア漬けにしない5つの提言

1. 2歳までのテレビ・ビデオの視聴は控えましょう。
2. 授乳中や食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にテレビ・パソコンを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

日本小児科医会

※メディア：テレビ・インターネットなどの情報発信源のこと

目 標

■かかりつけ医・かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持ち、
上手に医療機関を利用しましょう

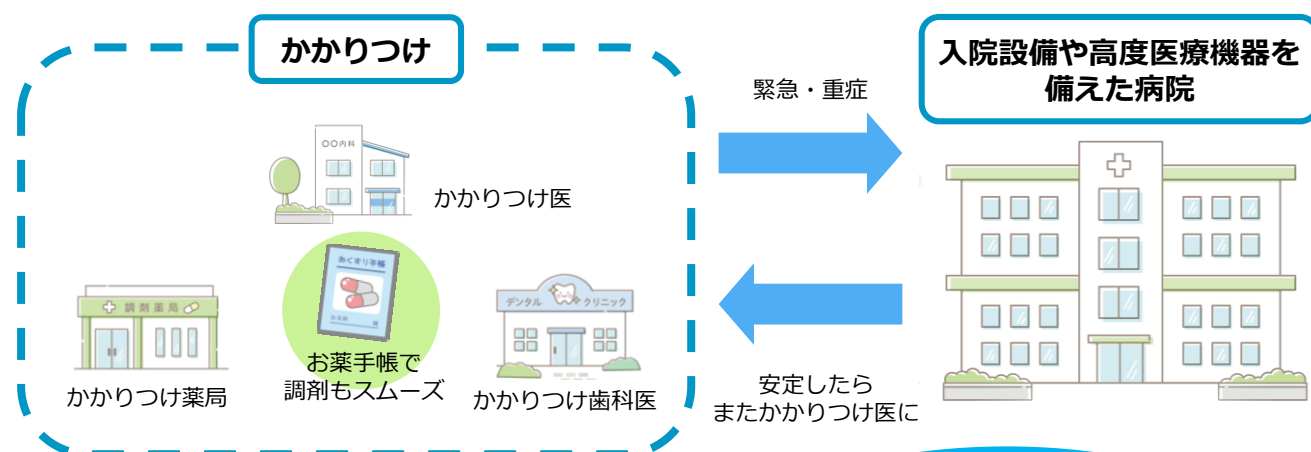
市民一人ひとりの取り組み

- ・ 医療機関の役割分担や、病診連携のしくみを理解します
- ・ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局（薬剤師）を持ちます
- ・ 医療機関にかかる場合は、まずは、かかりつけ医を利用します
- ・ 受診する場合は診療時間内にします
- ・ 夜間や休日に受診するときは、受診の前に相談窓口を利用します
- ・ お薬手帳を活用します

1

上手な医療機関のかかり方

自分のことや家族のことをよく知っていて、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ」を持ちましょう。



かかりつけ医がいて、あなたの状態に合った診療科に紹介してくれるので、負担が少なく適切な診療を受けることができます。

かかりつけ薬局（薬剤師）とは

処方箋や市販薬など、私たちが普段使用している薬の情報を総合的に把握し、薬を安全安心に使用できるよう薬剤師がサポートしてくれます。



いわて中部ネット ～あなたの健康、地域で守ります～

「いわて中部ネット」（岩手中部地域医療情報ネットワークシステム）とは、岩手中部地域（花巻市、北上市、遠野市、西和賀町）の病院や診療所、介護事業所、薬局などをつなぎ、参加している方の医療や介護に関する情報を医師や薬剤師などが共有し、地域全体で健康を見守るシステムです。



「いわて中部ネット」への参加メリット

- システムの情報で、これまでの診療内容などが確認できるので、ご自身やご家族がうまく説明できなくても安心です
- 救急搬送時に、迅速な処置につながります
- 重複した検査や薬の処方を減らすことができます
- 災害等で、カルテやお薬手帳がなくなっても、継続して治療や介護を受けられます

いわて中部ネットへの参加申込先

NPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク事務局
<http://chubunw.com/>

携帯電話・スマートフォンはこちらから



休日・夜間救急診療の問い合わせ先

花巻市消防本部 消防指令センター (☎24-2141)

休日歯科診療所 (急な歯の痛み等の応急処置) (☎41-1351)

診療時間：午前9時～午後1時 場所：花巻保健センター（南万丁目970-5）

休日の当番医・薬局・整骨院、休日歯科診療所の開所日は、広報はなまき、花巻市ホームページに掲載されています。

携帯電話・スマートフォンはこちらから



https://www.city.hanamaki.iwate.jp/kurashi/anshin_anzen/syoubou/1000770/index.html

ライフステージ別の健康づくり

市民一人ひとりが生涯を通じた健康づくりをより効果的に進めていくためには、各ライフステージの特徴に応じた取り組みが必要です。



ライフステージ	特徴
妊娠期・出産期	○母親になる女性の出産までの日々の生活習慣により、胎児の健康状態や発育に影響を及ぼすため、母親の健康管理は特に重要になります
乳幼児期	○乳幼児期は生理的機能が次第に自立する時期であり、子どもの健やかな発育・発達に向けて保護者が子育て全般に対する知識を身につけ、発達段階に応じて適切に対応することが重要です ○乳幼児期には遊びを中心とする身体活動を十分に行い、多様な動きを身につけ、心肺機能や骨形成を促進し、生涯にわたる健康の基盤や生活リズムを身につけることが望まれます
学童期・思春期	○子ども自身が自立した生活習慣を確立できるよう、健康に関する正しい知識や情報を提供することで、自身の健康に興味を持てるよう、指導を行うことが必要です ○家庭、学校を中心とした生活で、生活習慣が定着していく時期であり、体力、運動能力が急速に高まります。成長のため十分な栄養・運動・休養が必要であり、保護者への啓発とともに、自己管理能力を育成するため、知識を身につけていくことが重要です
青年期・壮年期	○進学、就職、結婚、出産、育児など、多様なライフイベントを経験する時期であり、ライフイベントと連動して生活環境が変わりやすいことから、生活習慣の乱れに注意が必要です ○青年期では、必要に応じて生活習慣を見直す意識を持つとともに、将来を見据えて生活習慣病予防を進めることが必要です ○また、壮年期になると、身体機能が徐々に低下し始めるとともに、積み重ねられてきた生活習慣によっては、生活習慣病が発生しやすくなるため、自らの健康状態をこまめに確認する意識を持ち、継続的に生活習慣の改善に取り組むとともに、必要な指導や治療を受けることが重要です
高齢期	○加齢によって心身に影響が出ることが懸念され、日々の生活習慣に注意するなど、健康で長生きするための健康づくりに取り組むことが必要です ○高齢者の社会的孤立を防ぐため、地域活動へ参加することや、周囲の住民からの見守りや支えあいなど、地域とのつながりを保つことも必要です

妊娠期・出産期



栄養・食生活	○バランスの良い食事を心がけます ○妊娠期の望ましい体重増加を理解します ○味付けは薄味を心がけます
身体活動・運動	○早寝早起きをし、規則正しい生活リズムを身につけます ○家族で家事を分担し、こまめに体を動かします ○短時間でできる体操やストレッチなどをします
休養・こころの健康	○産後うつについての知識を身につけます ○寝不足や疲れを感じたら休息を取ります ○不安や悩みがある時は、一人で抱えず誰かに相談します
感染症対策	○手洗い・うがいを正しく実践し、日ごろから感染症予防に努めます
生活習慣病予防	○定期的に妊婦健康診査、産後健康診査を受けます
口腔保健	○栄養の吸収を良くするため、よく噛んで食べます ○食後などに歯磨きや、歯間ブラシ、デンタルフロスを使い口腔衛生を保ちます ○妊婦歯科健康診査を受けます
たばこ・アルコール	○喫煙や飲酒が及ぼす影響を理解し、喫煙や飲酒はしません

乳幼児期



栄養・食生活	○お腹が空くリズムを持てるようにします ○食べたいもの、好きなものを増やします ○味付けは薄味を心がけます
身体活動・運動	○家庭で規則正しい生活リズムを身につけます ○外で元気に遊び、健康なこころと体を育てます
休養・こころの健康	○子どもとの触れ合いを大切にします ○子育てに悩んだときは、一人で悩まず誰かに相談します ○スマホやゲーム、テレビなど、メディアに触れる時間を減らし、家族の会話を楽しみます
感染症対策	○日常生活の中で手洗いやうがいを行うことを身につけます ○予防接種を適切な時期に受けます
生活習慣病予防	○乳幼児健康診査を受けます
口腔保健	○よく噛んで食べます ○食後など保護者が仕上げ磨きを行い、口腔衛生を保ちます ○乳幼児歯科健康診査を受け、口腔環境を整えます

学童期・思春期



栄養・食生活	○「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えます ○生活習慣病予防のため、栄養バランスの良い食事の大切さを学びます ○自分の適正体重を知り、適した食事量をとります
身体活動・運動	○家事をみんなで分担します ○遊びやスポーツを通じて健康なところと体を育てます
休養・こころの健康	○困ったり悩んだりした時は、一人で悩まず誰かに相談します ○自分や周りの人の、こころの健康に関心を持つとともに、命の大切さについて学びます ○スマホやゲーム、テレビなどのメディアに触れる時間を決め、家族との時間も大切にします
感染症対策	○手洗い、うがいの必要性について理解し、正しく実践する力を身につけます ○予防接種を適切な時期に受けます ○食事・睡眠・運動等で自己の体調管理ができるようになります
生活習慣病予防	○定期的に健診を受けて健康状態を知り、必要な時は医療機関を受診します
口腔保健	○よく噛むことを心がけて食べます ○自分にあった歯磨きを行い、デンタルフロスを使い口腔衛生を保ちます
たばこ・アルコール	○喫煙や飲酒をしません ○喫煙や飲酒の害について学びます

青年期・壮年期



栄養・食生活	○「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えます ○生活習慣病予防のため適正体重を知り、栄養バランスの良い食事をします ○味付けは薄味を心がけます
身体活動・運動	○健康講座に参加し、運動の大切さについて学びます ○正しい歩き方を学び、近場は歩きます ○短時間でできる体操やストレッチなど、自分に合った運動を見つけ生活の中に取り入れます
休養・こころの健康	○うつ病について正しい知識を身につけます ○自分のこころの健康状態を知り、必要時は自分に合った方法でストレスを解消します ○周りの人のこころの健康に関心を持ち、心配な時は声をかけます ○悩んだときは一人で抱えずに誰かに相談します
感染症対策	○手洗い、うがいを正しく実践し、日ごろから感染症予防に努めます ○定期的に健(検)診を受け、食事や運動などの生活習慣を整え、免疫力の低下を防ぎます
生活習慣病予防	○定期的な体重測定や毎日の血圧測定を行い、健康管理に努めます ○がんやメタボリックシンドロームについて正しい知識をもち、定期的に健(検)診を受け、健康状態を把握します ○健(検)診後、必要に応じた医療機関の受診や保健指導により、病気の予防に努めます
口腔保健	○口腔の働きを維持するため、よく噛んで食べます ○かかりつけ歯科医で、定期的な歯科健(検)診を受け、口腔の働きを維持します ○歯周病予防の重要性を理解し、食後の歯磨きで口腔衛生を保ちます
たばこ・アルコール	○喫煙による影響を理解し、禁煙(卒煙)に努めます ○アルコールの適量を知り、節度ある適度な飲酒に努め、週2日以上休肝日を設けます



栄養・食生活	○「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えます ○1日3回の食事と適切な間食で規則正しい食習慣を身につけます ○低栄養予防のため、栄養バランスの良い食事をします
身体活動・運動	○通いの場を活用し、週1回程度は元気でまっせ体操を行います ○趣味や生きがいを持ち、楽しく体を動かします
休養・こころの健康	○自分の時間を大切に、楽しみや生きがいを持って暮らします ○サークルや、地域等の行事に参加し、いろいろな人との交流を楽しみます ○不安や悩みがあるときは、一人で抱えずに誰かに相談します
感染症対策	○定期予防接種は積極的に接種し、感染症の発症及び重症化の予防に努めます
生活習慣病予防	○定期的に健(検)診を受けるとともに、治療が必要な場合は医療機関を受診し、病気の早期発見・早期治療、重症化の予防に努めます ○治療中の病気がある場合は、定期的な通院と生活習慣の見直しにより病気の重症化を予防します
口腔保健	○口腔ケアの方法を身につけ実践し、口腔衛生を保ちます ○かかりつけ歯科医で、定期的な歯科健(検)診を受け、口腔の働きを維持します ○オーラルフレイル（口腔機能低下など）について理解を深め、口腔体操などで予防に努めます
たばこ・アルコール	○喫煙による影響を理解し、禁煙（卒煙）に努めます ○アルコールの適量を知り、節度ある適度な飲酒に努め、週2日以上休肝日を設けます

花巻市保健福祉総合計画アクションプラン 第3次健康はなまき21プラン（概要版）

令和4年3月

発行・編集 花巻市 健康福祉部 健康づくり課
 住所 〒025-0055 花巻市南万丁目970番地5
 電話 0198-23-3121（代表）
 FAX 0198-23-3122
 ホームページアドレス <https://www.city.hanamaki.iwate.jp>

問い合わせ先

- 花巻市健康づくり課（花巻保健センター内） ☎ 0198-23-3121（代表）
- 大迫総合支所健康づくり窓口 ☎ 0198-41-3128
- 石鳥谷総合支所健康づくり窓口 ☎ 0198-41-3448
- 東和総合支所健康づくり窓口 ☎ 0198-41-6518

