第4次
たかはま健康チャレンジプラン
概要版

第４次高浜町健康増進計画　**第２次高浜町自殺対策計画**

（計画期間：令和７年度から令和12年度）

「たかはま健康チャレンジプラン」は、子どもから高齢者まで、高浜町に暮らすすべての人が、住み慣れた地域でともに支え合い、つながりながら、いつまでも健康に暮らし続けるための健康づくりをまとめた計画です。このたび策定した第４次計画では、自殺対策計画の内容を盛り込み、健康づくりと一体的に進めていきます。

この計画では、右の３つの基本方針に基づいて、「みんなで支えるあなたが主役の健康づくり」を推進します。

計画の基本理念

みんなで支えるあなたが主役の健康づくり

（『誰も自殺に追い込まれることのない高浜町』の実現〈自殺対策計画〉）

▲

第４次たかはま健康チャレンジプラン諸施策の推進

基本方針１	個人の健康行動と健康状態の改善
基本方針２	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
基本方針３	社会参加・つながりの強化・促進

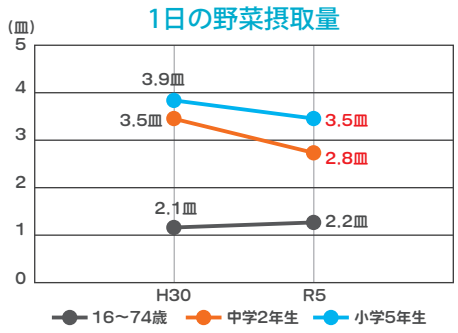
高浜町の健康に関する現状

高浜町の健康に関する現状について、平成30年と令和５年に実施した町民アンケート結果を比較しました。

栄養・食生活

「野菜から先に食べる」人が増えています。しかし、1日に必要な５皿（350g）以上の野菜を食べている人は少なく、野菜摂取量が不足している状況です。

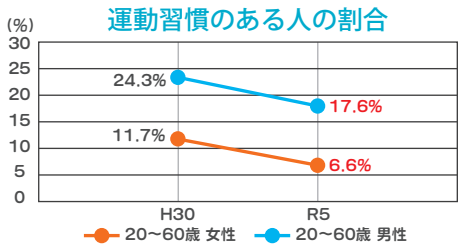
また、高浜町の国民健康保険に入っている人を対象にした特定健診では、糖尿病や高血圧の心配がある人が多いことがわかりました。野菜の摂取不足も含めた、食事バランスの乱れが心配されています。



運動

こどもも大人も運動をする習慣がある人が減っています。

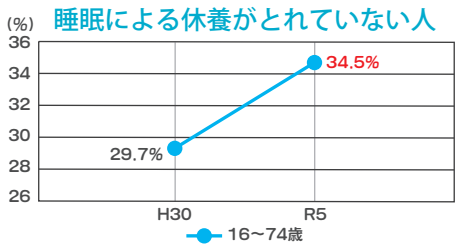
自分の健康に関心がある人は、大人では９割を超えて高い一方で、多くの人が運動を始めていない、または運動が継続していない状況です。



睡眠

大人で睡眠による休養がとれていない人が増えています。また、早ね・早起き（３歳児では午後９時までに寝て、午前７時までに起きる）ができていない子どもも増えています。

睡眠時間が足りない、またはぐっすり眠れていない人が多く、大人も子どもも睡眠不足の状態です。



あなたがもっと健康になるためにおすすめする「たかはま健康づくり１０か条」です。できることから取り組んでみてください。

たかはま 健康づくり10か条

NEW

第1条 主食・主菜・副菜を食べよう
第2条 野菜をもう1皿分増やそう
第3条 動く時間を10分増やそう
第4条 食べたら歯をみがこう
第5条 十分な睡眠をとろう
第6条 ストレスをためすぎない
第7条 たばこは吸わない、煙を吸わせない
第8条 つくろう、週に2日の休肝日
第9条 自分に合った健康チェックを習慣に
第10条 つながりをあと1つ増やそう

おとなにすすめる健康習慣

こどものうちから健康習慣

第1条 野菜から先に食べよう
第2条 3食に野菜を食べよう
第3条 毎日からだを動かそう
第4条 食べたら歯をみがこう
第5条 早ね、早おき、朝ごはん
第6条 自分の心を大事にしよう
第7条 たばこは吸わない、お酒は飲まない
第8条 目を大切にしよう
第9条 メディアと上手につきあおう
第10条 人とのつながりをつくろう

10か条をさらに効果的に取り組むためのポイント

栄養・食生活

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとりましょう

主食
ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜
肉、魚、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜
野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

バランスを整えて食べると…

良い眠り
たんぱく質に含まれるトリプトファンをとると、リラックスしやすくなり、ぐっすり眠れます。

便秘予防
食物繊維や発酵食品をとると、腸が整い、便通がよくなります。

太りにくい
たんぱく質をとると、代謝が良くなることと、食べすぎを防ぐことで、太りにくい体をつくることができます。

疲れにくい
エネルギー源となる炭水化物と、たんぱく質やビタミンB群をとると、疲れにくくなります。

減塩
加工食品を減らし、自然の食材を活用したり、野菜をたくさん食べることで、自然と塩分摂取量を減らすことができます。

睡　眠

良い睡眠のために生活リズムを整えよう

こども
- 小学生は９～12時間、中高生は８～10時間の睡眠時間
- 朝食をとって１日を元気にスタート
- 寝る部屋にスマートフォンやタブレットを持ち込まない

おとな
- 少なくとも６時間以上の睡眠時間
- 休日の寝だめを避ける

高齢者
- 睡眠時間は８時間まで
- 長く眠ることよりも、よく眠れたと感じることが重要
- 昼寝の目安は15～30分
- 日中は活動的に過ごし、昼と夜のメリハリをつける

運　動

今より1,000歩多く歩きましょう

歩くときのポイント
- 視線はまっすぐ前を向く
- おなかに力を入れる
- かかとから地面に着地し、つま先で蹴りだす

推奨される歩数（１日あたり）	
20～64歳	8,000歩
65歳以上	6,000歩

高浜町健康アプリが始まります

高浜町では、歩くだけでポイントがたまる健康アプリを準備中で、令和７年の秋ごろから運用開始予定です。
たまったポイントは、地域通貨等に交換することができる予定です。歩いて健康になるためにアプリをぜひ活用ください。

女性の健康

生涯にわたる体の変化を理解し、必要な検診を受けましょう

女性の健康は、生活習慣や社会環境に加え、女性ホルモンの影響を受けやすいという特徴があります。
心身ともに健やかに過ごすために、女性だけでなくまわりの人も体の変化を理解し、対応していくことが大切です。

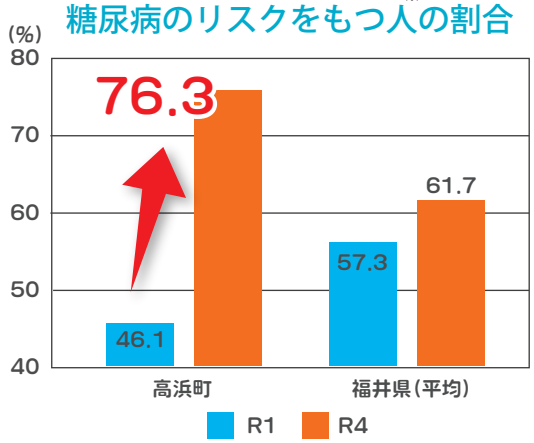
女性に受けて欲しい検診	
子宮頸がん検診 20歳以上 （２年に1回）	子宮頸がんは初期には自覚症状が少ない病気です。定期的な検診で早期発見・早期治療ができれば、治る可能性が高くなります。
乳がん検診 40歳以上 （２年に1回）	乳がんは女性のがんの中でも罹患率が高い病気です。早期のうちに見つけることで、体への負担を少なく治療することができます。
骨密度検査 40～70歳の ５歳きざみ	年齢とともに骨はもろくなります。骨密度を測ることで骨粗しょう症のリスクに早く気づき、骨折などを予防することができます。

高浜町ではこのほかにもさまざまな健康づくりに取り組んでいきます。第４次たかはま健康チャレンジプランの詳細は、高浜町ホームページをご覧ください。

高浜町の糖尿病リスクが急増しています

高浜町では、近年特定健診の結果、糖尿病のリスクをもつ人が増加しており、比較的若い世代にも多くなっています。糖尿病は、食事、運動、睡眠、たばこ、お酒、歯や口の健康などの生活習慣が関係しています。生活習慣を見直し、改善することが大切です。

糖尿病のリスクをもつ人※の割合



※特定健診の結果、血液中のHbA1c(ヘモグロビンA1c)が5.6%以上の人。HbA1c(ヘモグロビンA1c)が高いと、血糖値が高い状態が続いているサインとなります。

糖尿病になると…

インスリンが十分に働かないために慢性的に血糖が増えてしまいます。血糖の濃度(血糖値)を高いまま放置すると、将来的に心臓病や失明、腎不全、足の切断といった合併症につながります。

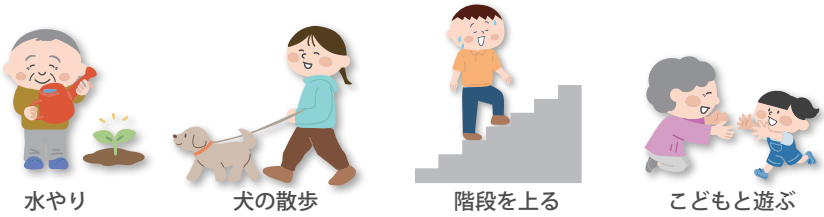
糖尿病を予防するために…

高齢の方は
たんぱく質摂取を
優先しましょう

- 「血糖値の急激な上昇と急降下(血糖値スパイク)を防ぐ」ため、食べる順番を工夫しましょう。

- 「糖分を多く含む野菜ジュースや清涼飲料水の飲み過ぎに注意」しましょう。
- 適度に運動して筋肉量を増やすと、インスリンの働きが良くなり、血糖値が安定しやすくなります。「自分にできる方法で、体を動かす機会を増やしましょう。」

糖尿病予防には、食後に軽い運動をすることで血糖値の急上昇を抑えることが効果的です



- 「食後の歯磨きを習慣化して、虫歯や歯周病を予防」しましょう。歯周病は糖尿病を招き、糖尿病は歯周病を悪化させます。
- 「1日7～8時間の睡眠を確保」しましょう。睡眠不足が続くとホルモンバランスが乱れたり、体のエネルギーをつくる力が弱くなったりして、糖尿病をはじめ生活習慣病のリスクを高めます。
- 喫煙はインスリンの働きを弱めます。また、過剰なアルコール摂取は血糖値の上昇を引き起こす可能性があります。「禁煙と適量飲酒を心がけましょう。」

適量飲酒の目安

ビール(5%)	日本酒	チューハイ(7%)
ロング缶1本(500ml)	1合(180ml)	缶1本(350ml)

もちろん飲まなくてもOK

第4次たかはま健康チャレンジプラン 概要版
発行／高浜町
編集／高浜町保健福祉課保健グループ
TEL:0770-72-2493　FAX:0770-72-2081