

ライフステージ別の健康づくり

妊娠期(胎児期)

低出生体重等はその後の生活習慣病のリスクを高めるなど、生涯にわたって影響を及ぼす可能性があります。自身の健康は子どもの健康にも影響することを意識し、適切に栄養をとって、妊娠前からやせを防止しましょう。



乳幼児期(0~5歳)

心身が発育、発達し、生活習慣の基礎を築く時期です。健診等の機会を通じて指導を受け、正しい食習慣、早寝・早起き習慣、歯みがき習慣を身につけましょう。



学童期(6~12歳)

身体的にも精神的にも発達が大きい時期です。早寝・早起きで生活リズムを整え、外遊びで身体を動かしましょう。



思春期(13~17歳)

心身ともに大人へ移行し、自立に向けて準備する時期です。将来の健康のためにも、心身の健康に関する正しい知識を身につけましょう。



青年期(18~24歳)

就職など、人生の転換期を迎え、生活環境が変化する時期です。健康を意識した食習慣を維持し、日常生活に運動を取り入れましょう。



壮年期(25~44歳)

社会の中心的役割を担い、忙しい日々の中で生活習慣が乱れやすい時期です。自身の健康や体力を過信せず、生活習慣を見直し、健康管理を行いましょう。



中年期(45~64歳)

社会的に充実した時期ですが、職場や家庭でのストレスを抱えやすくなります。生活習慣病の予防のため、健康診断やがん検診を受け、食習慣や運動習慣を見直しましょう。また、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



高齢期(65歳以上)

退職等により、ライフスタイルが変化する時期です。心身の機能を維持するために、自分に合った食事や運動、口腔ケアを心がけ、地域とのかかわりながら、生きがいや楽しみを持ちましょう。



第3期計画の方向性

- ▶多賀町におけるリスクが高い虚血性心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の重症化予防のため、適切な食生活や運動習慣の定着を図るとともに、健(検)診受診率の向上により早期発見・早期治療に取り組みます。
- ▶朝食摂取や野菜摂取、塩分を控えることの大切さなどを伝えるとともに、食生活や生活習慣の改善に向けて取り組みやすい工夫を行います。
- ▶地域ごとの健康づくり活動や学校を中心とした食育の取組を支援し、町民に取組を広げていきます。
- ▶町民一人ひとりが日頃から身体を動かすことへの意識を高めるとともに、運動習慣を身につけられるよう、きっかけづくりや継続できる環境づくりに取り組みます。
- ▶運動や食育をさらに推進するため、デジタル化に対応した取組を進めます。
- ▶地域が一体となって、持続可能な食を支えられるよう、食文化の継承や地産地消の推進、食品ロス削減の啓発に取り組みます。

第3期健康たが21〔概要版〕

令和7年3月発行

発行：多賀町 福祉保健課
〒522-0341 滋賀県犬上郡多賀町多賀221番地1
(多賀町総合福祉保健センター「ふれあいの郷」内)

TEL:0749-48-8115
FAX:0749-48-8143

概要版

第3期 健康たが21

令和7年度

令和11年度

第3期多賀町健康増進計画

第3期多賀町食育推進計画

第3期健康たが21は、健康づくりと食育を一体的に推進する計画です。住民一人ひとりが自分に合った健康づくりに取り組み、町全体で個人の健康づくりを支え、みんなが安心して、生きがいを持ちながら、健康に暮らし続けられるまちづくりを目指します。



みんな健やか、はつらつ元気 健康実感！多賀のまち



健康増進計画

1.生活習慣の改善

栄養・食生活・飲酒 身体活動・運動
休養・こころの健康 喫煙・COPD
(慢性閉塞性肺疾患)
歯・口腔の健康

2.生活習慣病の発症予防と重症化予防

がん・循環器疾患・糖尿病

3.社会環境の整備

4.ライフステージと 生涯を通じた健康づくり



食育推進計画

1.健康な体をつくる

～健康寿命延伸につながる食の実践～

2.豊かなこころを育む

～食を通じたコミュニケーションの推進～

3.持続可能な食を支える

～環境に配慮した食の継続～



令和7年3月
多賀町

分野ごとの取り組み



栄養・食生活・飲酒

栄養バランスや野菜摂取、減塩などを意識するとともに、飲酒習慣を見直して、生活習慣病の予防や適正体重の維持に取り組みましょう。

主食・主菜・副菜がそろった バランスの良い食事をとりましょう！

主食 ごはん・パン・めん類をとりましょう

主菜 魚・肉・卵・大豆製品の料理を毎食1品はとりましょう

副菜 野菜・きのこ・海藻類の料理を毎食、小鉢1～2皿とりましょう



野菜は1日350g食べましょう！

- かさを減らして食べやすく
⇒ 茹でる・煮る・炒めるなど加熱調理する
- 調理いらずの食材を利用する
⇒ そのまま食べられるトマトやきゅうり、カット野菜など
- 汁物は野菜たっぷり具だくさんに



減塩は高血圧に効果的！

- 食塩は1日7g未満
- 塩の代わりに酢やレモンを利用する
- かつおや昆布などでだしをとって使用する
- めん類の汁は残す
- 卓上調味料はかけるのではなくつける



適切な飲酒量を知ろう！

1日当たりの適度な飲酒量は、純アルコール量で、男性約20g（日本酒1合）、女性約10gです。

純アルコール量と分解時間をチェック



アルコールウォッチ

身体活動・運動

年齢や身体に合った適度な運動をして、運動習慣を定着させましょう。



+10(プラステン)のススメ 今より10分多くからだを動かしましょう！

- ふだんから** テレビを見ながらストレッチ！
自転車や徒歩で通勤！なるべく階段を使う！
- 余暇には** 家族や友人と積極的に外出！
近所の公園や運動施設を利用して体を動かす！

BIWA-TEKUを使おう！

BIWA-TEKU（ビワテク）とは、歩いた歩数や健康イベントへの参加、健診受診・身体情報の記録で、健康ポイントをためることが出来るアプリです。たまったポイントで商品の抽選に応募できます。楽しく健康づくりを始めましょう！



BIWA-TEKUダウンロード

休養・こころの健康

質・量ともに良い睡眠をとり、ストレスと上手につき合うことで、こころの健康を保ちましょう。



睡眠で休養がとれていない人

ストレスを感じる人

多賀町の現状 5年後の目標

24.7% ▶ 15%

73.5% ▶ 60%

喫煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこが身体に与える影響について理解し、喫煙者は禁煙に取り組みとともに、地域全体で受動喫煙防止に取り組みましょう。

受動喫煙ってなに？

自分以外の人が吸っているたばこの煙を吸い込むことをいいます。普段たばこを吸わない人は煙の感受性が高く、少しの煙でも大きな健康被害を受けます。子どもや妊婦をたばこの煙から守りましょう！

歯・口腔の健康

歯の健康は全身の健康にかかわっていることを知り、日頃からのケアと定期的な歯科健診受診を行いましょう。

口腔ケアに取り組もう！

歯みがきだけでなく、デンタルフロスなどを使った清掃、お口の体操などの口腔ケアを行いましょう！

口の手入れ
歯みがき、うがい など

口腔の体操
口腔の体操、歌を歌う など

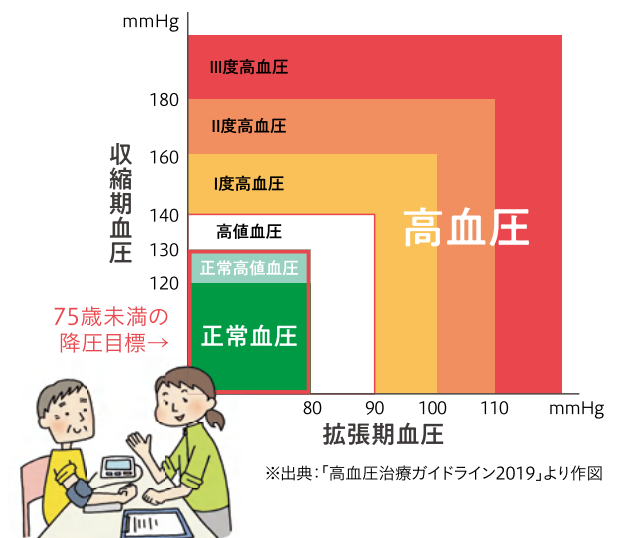


がん・循環器疾患・糖尿病

若い頃から自分の健康を意識し、定期的に健診(検診)を受け、生活習慣病の予防に取り組みましょう。自宅で血圧を測りましょう。

	多賀町の現状	5年後の目標
町が実施する特定健康診査の受診率	51.4%	▶ 60%
町が実施する各種がん検診受診率		
※受診率の経年変化をみるため、がん検診の対象者として「40歳以上の人口-40歳以上の就業人口+農林水産業従事者数(直近の国勢調査人口)」を利用している。		
胃がん	9.9%	▶ 30%
肺がん	16.3%	▶ 30%
大腸がん	19.1%	▶ 30%
子宮頸がん	34.8%	▶ 35%
乳がん	28.5%	▶ 30%
血圧受診判定値以上(160/100)で治療なしの人	11.6%	▶ 8.7%

血圧の分類(高血圧治療ガイドライン2019)



食育

栄養バランスや食の安全性、地産地消など、食育に関心を持ち、できることから実践しましょう。



	多賀町の現状	5年後の目標
食育に関心を持っている人	21.8%	▶ 50%
朝食・夕食を家族と一緒に食べる人	47.6%	▶ 60%
食べ残しや調理のごみを出さないようにする人	38.7%	▶ 50%

今日から実践!食品ロス削減

買い物では

- 事前に手持ちの食材と期限をチェック
- 必要な分だけ買う
- 期限表示を知って、かしこく買う

調理では

- 野菜を無駄なく使う
- 作りすぎない工夫をしよう
- 食材は適切に保存する

外食では

- 食べられる量を注文する
- 食品ロス削減に取り組んでいる店を選ぶ