

第二期北本市みんないきいき！健康なまちづくりプラン
(健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健推進計画)

概要版 骨子案

表 紙

1 計画の概要

- 計画策定の趣旨
- 計画の期間
- 計画の位置づけ

2 北本市の現状・課題

- グラフ・表
- 北本市の健康課題

分野	北本市の健康課題
生活習慣病	<ul style="list-style-type: none">● メタボリックシンドローム該当者は増加傾向で、特に男性の予備群割合が高い● 若い世代の悪性新生物の増加● 高血圧予備群の増加(男性)● 生活習慣の改善を実施していない女性の割合が高い
循環器疾患 ・糖尿病	<ul style="list-style-type: none">● 男性の糖尿病有病者割合が高い● 女性の肺炎の標準化死亡比の割合が高い
がん	<ul style="list-style-type: none">● 女性の悪性新生物の年齢調整死亡率の増加が顕著で、県を大きく上回る● 若い世代の悪性新生物の増加● 全てのがん検診受診率は減少傾向
栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none">● 朝食を抜くことが週3回以上ある女性の割合が高い● 「学校給食における地場産物の使用割合」は第1期計画策定及び中間見直し時より減少
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none">● 歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している男性の割合が少ない
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none">● 女性の自殺の標準化死亡比の割合が高い● 「睡眠や休養を十分にとれている人の割合」は、第1期計画策定時から減少
たばこ	<ul style="list-style-type: none">● 習慣的に喫煙している男性の割合が高い
アルコール	<ul style="list-style-type: none">● 毎日飲酒している女性の割合が高い
歯の健康	<ul style="list-style-type: none">● 成人歯科健康診査の受診状況が低い
社会環境・資源	<ul style="list-style-type: none">● 地域での支え合い、助け合い(共助)状況が減少

3 計画の基本理念と施策体系

4 基本理念実現に向けた具体的取組

分野別① 健やかな からだづくり（生活習慣改善の取り組みの推進）

（イメージ）

No.	難易度	メニュー	解説
43	★	歩数計を利用する	1日に何歩、歩いていますか？まずは1日の歩数を知ることから始め、運動量を自覚しましょう。
44	★	今までより早足を意識して歩く	早足を意識して歩くことで筋力をしっかり使うことになり、消費カロリーが増えます。歩幅を大きくとる（歩幅の目安は身長半分弱）ことも意識してみましょう。早足で歩くことは1日に20分取り入れたい中強度の運動に当たります。
45	★	遠くの駐車スペースに車を停める	歩数を少しでも増やすために、目的地より遠くに駐車することを意識しましょう。
46	★	通勤や買い物に徒歩や自転車を取り入れる	車を使わずに行ける距離は、徒歩や自転車にしてみよう。車通勤を電車通勤に変えたり駅の階段の利用や、駅までの徒歩で足の筋肉を使う量が増えます。
47	★★	1日の歩数を決めて取り組む	歩数計をつけて平均的な歩数を確認し、まずは1,000歩(約10分)増やすことから始めよう。疾病予防には1日8,000歩、その内20分は早足で歩くなどの中強度の運動がお勧めです。
48	★★	いつもより10分(1,000歩)多く歩く	
49	★★	ウォーキングをする(週2～3日×20～30分)	ウォーキングは有酸素運動で「代謝を高める」「自律神経をコントロールする」「免疫力を高める」など体にやさしいおすすめの運動です。理想は週2～3回以上で1回20～30分程度ですが、体調や気候に合わせて、水分補給をしながら行いましょう。
50	★★★	軽いジョギングをする(1週間で計40分程度)	週に1回40分、週に2回20分ずつなど、お好きなやり方で1週間で計40分程度になるよう取り組んでください。ジョギングは早歩きと同じ速さ(誰かとお喋りできる程度)ですので、無理をせず行いましょう。

	No.	難易度	メニュー	解説
甘味飲料	22	★	炭酸飲料・ジュース・加糖コーヒーは1日1本までにする	炭酸飲料には、500ml中にスティックシュガー(3g)が15本以上、缶コーヒーには250ml中に8本以上含まれるものもあります。本数を減らしたり、カロリーオフ、砂糖・無糖に変えたりしましょう。
	23	★	水分補給はお水・お茶にする	水分補給は1日1.5～2.0lが目安です。その水分を甘味飲料でとると糖分のとりすぎになり、肥満や糖尿病の要因となります。カロリーのないお水やお茶で水分をしっかりととりましょう。2時間おきに、コップ1杯程度が目安です。
	24	★	塩分表示を見て買う	食塩の摂取量は、1日男性8g未満、女性7g未満、 血圧高めの方は6g未満 です。塩分表示を見て1日の摂取量を意識して選びましょう。食塩はNaCl(塩化ナトリウム)ですがNa(ナトリウム)表示のものもあります。食塩1g=Na約400mgです。
塩分	25	★★	醤油・ソースはかけずに付ける	醤油やソースなどはかけるより、付けて食べたほうが塩分の摂取量が少なくなります。付けて食べると直接舌に塩味を感じやすいためです。どっさり出すのではなく、表面に少し付けて食べるようにしていきましょう。
	26	★	漬物やつくだ煮・干物など塩分の多い食品は控える	◀食品の塩分量▶ ●たくあん30g(薄切り5枚)1.3g ●キュウリのぬか漬け30g(5切れ)1.6g ●鰹の干物1枚(130g)1.4g ●ちくわ1本0.7g ●ソーシム干物1枚0.4g ●ウィンナーソーセージ1本0.5g ※加工食品にも塩分が多く含まれています
	27	★	種類の汁は半分残す(飲まない)	種類の汁には塩分が多く含まれます。高血圧予防や腎機能を守るため、汁は出来るだけ残すようにしましょう。種類1杯の汁を半分残すと2～3.5gの塩分を減らすことができます。
	28	★★	味つけを薄味にする	カツオ・昆布などのだし、しょうが・ねぎ・ごまなどの薬味、ゆず・レモンなどの酸味、コショウ・唐辛子・カレー粉などの香辛料を上手に利用すると薄味でもおいしく食べることができます。

分野別② 健やかな 暮らしづくり（質の高い社会生活を営むための取り組みの推進）

（イメージ）

No.	難易度	メニュー	解説
71	★	朝の目覚めに1杯の水もしくは白湯を飲む	朝の目覚めに1杯の水もしくは白湯を飲むことで、大腸の反射を促すことができ、腸内環境を整えることにつながります。他にもメニューNo.12、49、66が腸を活性化するためのお勧めメニューです。
72	★	朝、笑顔で挨拶する	笑顔で周囲の雰囲気は明るくなります。朝は毎日笑顔で挨拶を交わしましょう。
73	★	1日1回は笑う	笑うと 免疫力がアップ します。1日1回は笑いましょう。
74	★★	毎日、体重測定を行う	体重管理は体重を知ることから始まります。 健康状態を推し測るパロメーター にもなります。毎日決めた時間に体重を測り、増減の要因を振り返る習慣をつけましょう。
75	★★	毎日、決まった時間に血圧測定を行う	普段の血圧を知るために家庭血圧計を利用しましょう。上腕での測定がお勧めです。 【測り方】 朝と晩の1日2回、朝は起床後1時間以内(排尿を済ませ、朝食前、服薬前)に、座って1～2分静かにして測る。晩は就寝前に測る。2回ずつ測り平均をとる。 ※併せて、ヘルシーコラム「家庭で血圧を測ろう」(P.18)もご覧ください。
76	★★	健診結果が「要精密検査」・「要受診」の場合、早めに検査、診察を受ける	要精密検査、要受診を放置すると疾病の重篤化につながります。早めに受けましょう。
77	★★	子宮頸がん・乳がん検診を受ける	20歳以上の偶数年齢の方は子宮頸がん検診を受けましょう。また、40歳以上の偶数年齢の方は乳がん検診を受けましょう。
78	★★	歯科検診を受ける	 歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。歯を失うと栄養バランスのとれた食事が取りにくくなります。また 歯周病は全身の疾患と関わりがある と言われています。少なくとも年1回は歯科検診を受けましょう。 
79	★★	毎食後歯磨きをする	
80	★★	1日1回は歯間ブラシや糸ようじを使って歯をきれいにする	

分野別③ 健やかな まちづくり（健康度を高める地域づくりの推進）

（イメージ）

No.	難易度	メニュー	解説
71	★	朝の目覚めに1杯の水もしくは白湯を飲む	朝の目覚めに1杯の水もしくは白湯を飲むことで、大腸の反射を促すことができ、腸内環境を整えることにつながります。他にもメニューNo.12、49、66が腸を活性化するためのお勧めメニューです。
72	★	朝、笑顔で挨拶する	笑顔で周囲の雰囲気は明るくなります。朝は毎日笑顔で挨拶を交わしましょう。
73	★	1日1回は笑う	笑うと 免疫力がアップ します。1日1回は笑いましょう。
74	★★	毎日、体重測定を行う	体重管理は体重を知ることから始まります。 健康状態を推し測るパロメーター にもなります。毎日決めた時間に体重を測り、増減の要因を振り返る習慣をつけましょう。
75	★★	毎日、決まった時間に血圧測定を行う	普段の血圧を知るために家庭血圧計を利用しましょう。上腕での測定がお勧めです。 【測り方】 朝と晩の1日2回、朝は起床後1時間以内(排尿を済ませ、朝食前、服薬前)に、座って1～2分静かにして測る。晩は就寝前に測る。2回ずつ測り平均をとる。 ※併せて、ヘルシーコラム「家庭で血圧を測ろう」(P.18)もご覧ください。
76	★★	健診結果が「要精密検査」・「要受診」の場合、早めに検査、診察を受ける	要精密検査、要受診を放置すると疾病の重篤化につながります。早めに受けましょう。
77	★★	子宮頸がん・乳がん検診を受ける	20歳以上の偶数年齢の方は子宮頸がん検診を受けましょう。また、40歳以上の偶数年齢の方は乳がん検診を受けましょう。
78	★★	歯科検診を受ける	 歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。歯を失うと栄養バランスのとれた食事が取りにくくなります。また 歯周病は全身の疾患と関わりがある と言われています。少なくとも年1回は歯科検診を受けましょう。 
79	★★	毎食後歯磨きをする	
80	★★	1日1回は歯間ブラシや糸ようじを使って歯をきれいにする	

ライフステージ別の市民、地域・関係団体、行政の取組

(イメージ)

分野	ライフステージ別の市民の取組							地域・関係団体の取組	行政の取組
	妊娠期	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～29歳)	壮年期 (30～44歳)	高齢期 (65歳以上)		
生活習慣予防と健康管理	●母子健康手帳の活用 ●妊婦健診の定期的な受診	●乳幼児健診の受診 ●かかりつけ医を持つ	●自分の健康に関心を持つ ●健康に関する正しい知識を身につける	●自分の健康に関心を持つ ●健康に関する正しい知識を身につける	●生活習慣の見直しと改善を行う ●毎年、健診(検診)を受診する ●かかりつけ医を持つ ●健康に関する教室への参加	●かかりつけ医による健康管理、重症化予防する ●健康に関する教室への参加 ●定期的な健診(検診)を受診	●かかりつけ医による健康管理、重症化予防する ●健康に関する教室への参加	【地域】 ●地域で健康づくり等の啓発活動 【教育系・協賛系・学校】 ●子ども達に適切な生活習慣の指導及び家庭への連携	●関係機関との連携 ●健康教室等の実施 ●健康教室・健康相談等の実施 ●予防接種の受診勧奨
健康的な食生活の推進	●栄養バランスの取れた食事を心がける	●「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい食生活を心がける ●よく噛み、ゆっくり食べる	●「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい食生活を心がける ●体調や健康について関心を持ち、食事の大切さを学ぶ	●自分の適正体重を知り、1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る ●1日の野菜摂取目標量を知り、塩分控えめな食事を摂る	●自分の適正体重を知り、1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を摂る ●1日の野菜摂取目標量を知り、塩分控えめな食事を摂る	●1日3食きちんと摂って低栄養を予防する ●野菜摂取、塩分に気をつけた食事を摂る	●1日3食きちんと摂って低栄養を予防する ●野菜摂取、塩分に気をつけた食事を摂る	【地域】 ●食に関する体験型イベントの実施 【食生活改善推進会】 ●食生活習慣の啓発活動、相談等との連携	●健康教室 ●食生活の質向上 ●家庭との連携 ●高齢期の低栄養予防、改善
身体活動・運動の習慣化	●妊婦体操などの軽い運動を生活にとり入れる	●衛な子育てひろばや子育て支援センター等を利用する	●保育の時間や休み時間を利用して、体を動かす ●テレビ、ゲーム、スマートフォンは時間を決めて利用する	●定期的な運動習慣を身につける ●日常生活で、できるだけ歩く機会を設ける ●友人や仲間と誘い合って、スポーツを楽しむ	●定期的な運動習慣を身につける ●日常生活で、できるだけ歩く機会を設ける ●友人や仲間と誘い合って、スポーツを楽しむ	●ウォーキングやサイクリングなどの運動を積極的に実施する ●介護予防教室に参加する	【地域】 ●地域のスポーツ教室、イベントの実施 【スポーツ推進委員会】 ●ウォーキングやサイクリングなどの運動を積極的に実施する	●運動会の充実 ●障がい者のスポーツ大会の開催 ●介護予防・フレイル予防の取組 ●必要等の整備	
休養・こころの健康管理	●早寝・早起きの生活習慣を身につける ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談する ●体調の変化があれば、早期に医療機関を受診する	●早寝・早起きの生活習慣を身につける ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談する ●体調の変化があれば、早期に医療機関を受診する	●早寝・早起きを心がけ、睡眠の大切さを知る ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する	●規則正しい生活習慣を心がけ、休養を確保する ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する ●うつ症状やストレスのチェックを行い、自分の状況を把握する	●規則正しい生活習慣を心がけ、休養を確保する ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する ●うつ症状やストレスのチェックを行い、自分の状況を把握する	●睡眠が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適切な休養の重要性を理解する ●無理な外出など効果的な禁煙に取り組む	【医療・福祉機関等】 ●関係機関と連携し、こころの健康を推進 【企業・事業所】 ●こころの病気の予防・相談窓口、労務の調整等、相談体制整備	●相談窓口の充実 ●休養の推進 ●医療の相談支援体制の整備	
喫煙の対策	●妊娠中の喫煙による胎児への影響を理解し、喫煙しないようにする	●授乳中の喫煙による乳幼児への影響を理解し、喫煙しないようにする	●たばこに関する正しい知識を身につける ●家族に分煙・禁煙を勧める ●誘われてもたばこを吸わない	●喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適切な喫煙の量を守り、身体に優しい喫煙にする ●禁煙外来など効果的な禁煙に取り組む	●喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適切な喫煙の量を守り、身体に優しい喫煙にする ●禁煙外来など効果的な禁煙に取り組む	●喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適切な喫煙の量を守り、身体に優しい喫煙にする ●禁煙外来など効果的な禁煙に取り組む	【医療・事業所】 ●多数の人の利用する喫煙の禁止、分煙・禁煙 ●禁煙・禁煙外来の整備、分煙推進	●禁煙支援 ●禁煙の推進 ●医療の相談支援体制の整備	
飲酒による健康被害の減少	●妊娠中・授乳中の飲酒による胎児や乳幼児への影響を理解し、飲酒を控える	●妊娠中・授乳中の飲酒による胎児や乳幼児への影響を理解し、飲酒を控える	●お酒に関する正しい知識を身につける ●誘われてもお酒は飲まない	●飲酒が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適度な飲酒量を守り、身体に優しい飲酒にする ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する	●飲酒が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適度な飲酒量を守り、身体に優しい飲酒にする ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する	●飲酒が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適度な飲酒量を守り、身体に優しい飲酒にする ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する	【地域】 ●酒量を持った適度な飲酒の推進 【医療・福祉機関等】 ●アルコール依存症の支援の充実	●禁煙支援 ●相談支援体制の充実 ●アルコール教育 ●妊娠中の飲酒防止	
歯・口腔の健康	●定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアに取り組む	●よく噛んで食べることが言葉付け ●仕上げ磨きを行う	●食後の歯みがきを習慣づける ●おやつや甘いもの食べ過ぎに注意 ●歯や口腔の健康について正しい知識を身につける	●食後の歯みがきを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシを使う ●定期的に歯科健診を受診	●食後の歯みがきを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシを使う ●定期的に歯科健診を受診	●よく噛んで食べ、口腔機能の維持に努める ●歯磨きは正しい方法で歯ブラシを使用する	【地域】 ●歯の健康に関する啓発、講座の開催 【歯科医師会】 ●歯や口腔の健康づくりの推進発信	●禁煙支援 ●関係機関との連携 ●相談支援体制の充実 ●口腔機能維持向上の取組	

(イメージ)

分野	ライフステージ別の市民の取組							地域・関係団体 の取組	行政の取組
	妊産期 (0-5歳)	乳幼児期 (6-12歳)	学童期 (6-12歳)	思春期 (13-19歳)	青年期 (20-29歳)	壮年期 (40-64歳)	高齢期 (65歳以上)		
生活習慣予防と 健康管理	●母子健康手帳の活用 ●妊婦健診の定期的な受診	●乳幼児健診の受診 ●かかりつけ医を持つ	●自分の健康に関心を持つ ●健康に関する正しい知識を身につける	●生活習慣の見直しと改善を行う ●毎年、健診（検診）を受診する ●かかりつけ医を持つ ●健康に関する教室への参加	●かかりつけ医による健康相談、高齢化予防する ●健康に関する教室への参加する ●定期的な健診（検診）を受診	●かかりつけ医による健康相談、高齢化予防する ●健康に関する教室への参加する ●定期的な健診（検診）を受診	●かかりつけ医による健康相談、高齢化予防する ●健康に関する教室への参加する ●定期的な健診（検診）を受診	【地域】 ●地域で健康づくり等の健康活動 【教育系、幼保福・学校】 ●子ども層に適切な生活習慣の指導及び家庭との連携	●国民健康づくり運動 ●健康増進等の受診勧奨 ●健康教室・健康相談等の実施 ●予防接種の受診勧奨
健康的な食生活の 推進	●栄養バランスの取れた食事を心がける	●「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい食生活をする ●よく噛み、ゆっくり食べる	●「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい食生活をする ●体調や健康について関心をもち、食事の大切さを学ぶ	●自分の適正体重を知り、1日3食、牛乳・野菜・果物のそろった食事を ●1日の野菜摂取目標量を知り、境分に気をつけた食事を	●1日3食きちんと食べて低栄養を予防する ●野菜摂取、塩分に気をつけた食事を	●1日3食きちんと食べて低栄養を予防する ●野菜摂取、塩分に気をつけた食事を	●1日3食きちんと食べて低栄養を予防する ●野菜摂取、塩分に気をつけた食事を	【地域】 ●食に関する体験型イベントの実施 【生涯学習推進委員会】 ●食生活習慣の改善活動、地域等との連携	●情報発信 ●食の消費向上 ●家庭との連携 ●高齢期の低栄養予防、改善
身体活動・運動の 習慣化	●妊婦体操などの軽い運動を生活にとり入れる	●夜なかに子育てする子どもや子育て支援センター等を利用する	●体育の時間や休み時間を利用して、体を動かす ●テレビ、ゲーム、スマートフォンは時間を決めて利用する	●定期的な運動習慣を身につける ●日常生活で、できるだけ歩く機会を設ける ●友人や仲間と誘い合って、スポーツを楽しむ	●定期的な運動習慣を身につける ●日常生活で、できるだけ歩く機会を設ける ●友人や仲間と誘い合って、スポーツを楽しむ	●定期的な運動習慣を身につける ●日常生活で、できるだけ歩く機会を設ける ●友人や仲間と誘い合って、スポーツを楽しむ	●定期的な運動習慣を身につける ●日常生活で、できるだけ歩く機会を設ける ●友人や仲間と誘い合って、スポーツを楽しむ	【地域】 ●地域のスポーツ教室、イベントの実施 【スポーツ推進委員協議会】 ●ニュースポーツの普及活動、運動習慣づくり	●運動機会の充実 ●障がい者のスポーツ機会の推進 ●介助予防教室・フレイル予防の取組 ●公衆の整備
休養・こころの 健康管理	●早寝・早起きの生活習慣を身につける ●不安や悩み、ストレスは抱え込まず、相談する ●体調の変化があれば、早期に医療機関を受診する	●早寝・早起きを心がけ、睡眠の大切さを知る ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する	●早寝・早起きを心がけ、睡眠の大切さを知る ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する	●規則正しい生活習慣を心がけ、休養を目指す ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する ●うつ症状やストレスのチェックを行い、自分の状況を把握する	●規則正しい生活習慣を心がけ、休養を目指す ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する ●うつ症状やストレスのチェックを行い、自分の状況を把握する	●規則正しい生活習慣を心がけ、休養を目指す ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する ●うつ症状やストレスのチェックを行い、自分の状況を把握する	●規則正しい生活習慣を心がけ、休養を目指す ●不安や悩み、ストレスは一人で抱えず相談する ●うつ症状やストレスのチェックを行い、自分の状況を把握する	【医療・福祉機関等】 ●関係機関等と連携し、こころの健康を推進 【企業・事業所】 ●こころの病気の予防、早期発見・対応の理解啓発、相談体制整備	●相談支援体制の充実 ●育児や子育ての相談 ●学校での相談支援体制の整備
喫煙の対策	●妊娠中の喫煙による胎児への影響を理解し、喫煙しないようにする	●授乳中の喫煙による乳児への影響を理解し、喫煙しないようにする	●たばこに関する正しい知識を身につける ●家族に分煙・禁煙を勧める ●禁煙してもたばこを吸わない	●喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得る ●活動環境の健康効果を理解する ●禁煙外来など効果的な禁煙に取り組む	●喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得る ●活動環境の健康効果を理解する ●禁煙外来など効果的な禁煙に取り組む	●喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得る ●活動環境の健康効果を理解する ●禁煙外来など効果的な禁煙に取り組む	●喫煙が身体に与える影響について正しい知識を得る ●活動環境の健康効果を理解する ●禁煙外来など効果的な禁煙に取り組む	【企業・事業所】 ●多量の人を利用する施設について適切な禁煙・分煙 ●禁煙・事業所の禁煙・分煙推進	●情報発信 ●禁煙の推進 ●禁煙の相談支援体制の整備
飲酒による健康 被害の減少	●妊娠中・授乳中の飲酒による胎児や乳児への影響を理解し、飲酒を控える	●授乳中の飲酒による乳児への影響を理解し、飲酒を控える	●飲酒に関する正しい知識を身につける ●飲まれてもお酒は飲まない	●飲酒が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適正な飲酒量を守り、身体に優しい飲酒にする ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する	●飲酒が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適正な飲酒量を守り、身体に優しい飲酒にする ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する	●飲酒が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適正な飲酒量を守り、身体に優しい飲酒にする ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する	●飲酒が身体に与える影響について正しい知識を得る ●適正な飲酒量を守り、身体に優しい飲酒にする ●アルコール依存に気づいたら、専門機関に相談する	【地域】 ●適度を持った適正な飲酒量の推進 【企業・福祉機関等】 ●アルコール依存症の支援の実施	●情報発信 ●相談支援体制の充実 ●アルコール教育 ●飲酒後の飲酒防止
歯・口腔の健康	●定期的に歯科健診を受診し、口腔ケアに取り込む	●よく噛んで食べることを意識付け ●仕上げ歯磨きを行う	●食後の歯磨きを習慣づける ●おやつや甘いもの食べ過ぎに注意 ●歯や口腔の健康について正しい知識を身につける	●食後の歯磨きを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシを使う ●定期的に歯科健診を受診	●食後の歯磨きを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシを使う ●定期的に歯科健診を受診	●食後の歯磨きを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシを使う ●定期的に歯科健診を受診	●食後の歯磨きを習慣づけ、デンタルフロスや歯間ブラシを使う ●定期的に歯科健診を受診	【地域】 ●歯の健康に関する啓発、講座の実施 【歯科医師】 ●歯や口腔の健康づくりの推進実施	●情報発信 ●関係機関との連携 ●相談支援体制の充実 ●口腔機能向上の取組

あなた自身の健康チャレンジシート

①あなたの理想の健康な姿を考えよう！

(_____)

②あなたが1年間、取り組む項目を立てよう！

- ・各分野（p 4～5）から2つまで選んで、番号と取組内容を表に書き込みましょう
- ・1年後、結果の欄にチェック☑をいれて合計ポイントを計算しましょう

分野	あなたが取り組む項目 ・(番号) _____	結果		
		できた 10点	ややできた 5点	できなかった 1点
栄養・食生活	・()			
	・()			
身体活動・運動	・()			
	・()			
喫煙・飲酒	・()			
	・()			
休養・こころの健康	・()			
	・()			
歯と口の健康	・()			
	・()			



☆あなたのポイントは☆ (_____ 点)

めざせ北本市健康マスター！

00点以上 健康マスター
 00～00点 ○○○○
 00～00点 ○○○○

問合せ先