

健康かわごえ推進プラン(第2次)

第3次健康日本21・川越市計画 第3次川越市食育推進計画 第2次川越市歯科保健計画

♪ぴんぴんきらり～健康寿命 日本一を目指します～♪

川越市では、令和2年3月に「健康かわごえ推進プラン(第2次)」を策定しました。

このプランは、市民の皆さまが主役であり、乳幼児から高齢者までそれぞれの世代にあった健康づくりの取組を確認できるようにしています。ご自分やご家族の健康づくりにぜひご活用ください。

また、プランの推進のため、市や地域・関係機関等が連携し、健康を支える環境づくりを進め、「健康寿命日本一」を目指していきます。

<プラン全体の目標>

元気に過ごせる期間をより長くするため、健康寿命*を延ばし平均寿命との差を縮めよう!

*「健康寿命」とは健康で自立した生活を送れる期間のこと



このプランは、市ホームページにも掲載しています。



輝きの世代(後期高齢期) 75歳頃～

人生100年時代と言われている今、自由な時間で余暇を楽しむなど、自分のために生活することができる時期です。

積極的に地域行事等に参加することや社会との交流等で、自分なりの生きがいを持ち、人生を豊かにしましょう。それが、健康寿命の延伸にもつながります。

自分なりの生きがいを見つけてみませんか?

『趣味を持つ』

新しいことにチャレンジしてみ
るのもよいですね。

- ・習い事に挑戦!
- ・健康づくりも兼ねて
ウォーキングなど



『家族や友人との時間を楽しむ』

- ・家族団欒や友人とのランチなどで
会話を楽しむ
- ・旅行に行く
- ・スポーツや趣味
を一緒に楽しむ



『ボランティア活動に参加する』

社会貢献をして地域に役立つ
ことは、大きな充実感も得るこ
とができます。



●積極的に「外出」しましょう

外出の機会が減っている方はいませんか? 外出機会が多いほど、
身体の機能を維持することができますと言われています。

いつまでも元気であるために、積極的に「外出」しましょう。



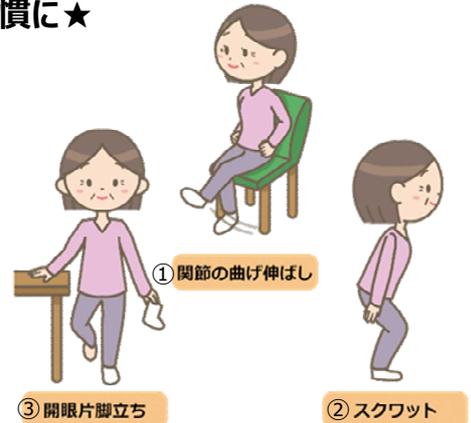
今日からあなたもフレイル予防！！

いつでもどこでもできる筋力体操

★スクワットなどの筋力トレーニングを無理のない範囲で毎日の習慣に★

- ① 開眼片足立ち：床につかない程度に、片足を上げる。
- ② 関節の曲げ伸ばし：背筋を伸ばし、片足の膝をゆっくり伸ばして止め、ゆっくり元に戻す。
- ③ スクワット：膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように、お尻を後ろに引く。

※骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、介護が必要となる危険性が高い状態である「ロコモティブシンドローム」を予防するためにも、積極的に筋力体操を行いましょう！

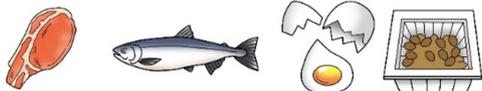


おいしく 楽しく まんべんなく食べましょう

食事量や体重が減ってきたら要注意。
低栄養を予防するためにも、食事をしっかり「まんべんなく」食べることが大切です。
主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べること、特に「主菜」が重要です！！

主菜

肉・魚・卵・大豆製品



毎食どれか1品取りましょう

主食

ごはん・パン・麺類



副菜

野菜・海草・きのこ・イモ類

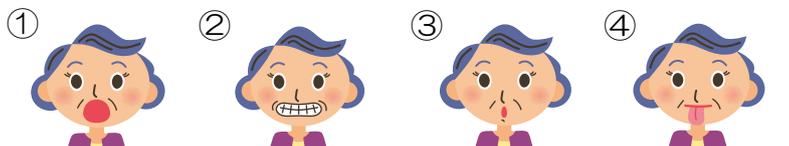
いつまでも健口^{けんこう}でいるため、お口の体操に取り組みましょう

～オーラルフレイルにも注意～

「オーラルフレイル」は、「かむ」「飲み込む」「話す」などの口の機能が加齢等により低下することや食の偏りなどを含む「フレイル」の一つです。

●健口体操^{けんこう}に取り組みでみましょう【あいうべ体操】

口の周り等を鍛えると、口の機能が改善され、美味しく安全に食べられるようになります。



「あー」と口を大きく開く

「いー」と口を大きく広げる

「うー」と口を強く前に突き出す

「べー」と舌を突き出し下に伸ばす

※口を大きく、ゆっくり、はっきり動かして、口の機能をアップさせましょう

●歯や口の事で困ったことがあるときは、「かかりつけ歯科医」に相談しましょう