

健康づくり みんなでやろう。

県では、今年3月、「すべての県民が健やかに心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を目標とした「第四次和歌山県健康増進計画」を策定しました。本計画では、本県の健康づくりに関する取組目標を定め、県民の健康寿命^{*}の延伸を図ることとしています。

健康づくりは、県民の皆さん一人ひとりが主役であり、「健康は自らつくり育てるもの」という意識を持ち、主体的に取り組むことが重要です。

生涯にわたって生き生きと過ごしていくために、できることから取り組んでみませんか。

^{*}健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間

計画の概要
は こちら



県の健康課題
は こちら



健康的な生活

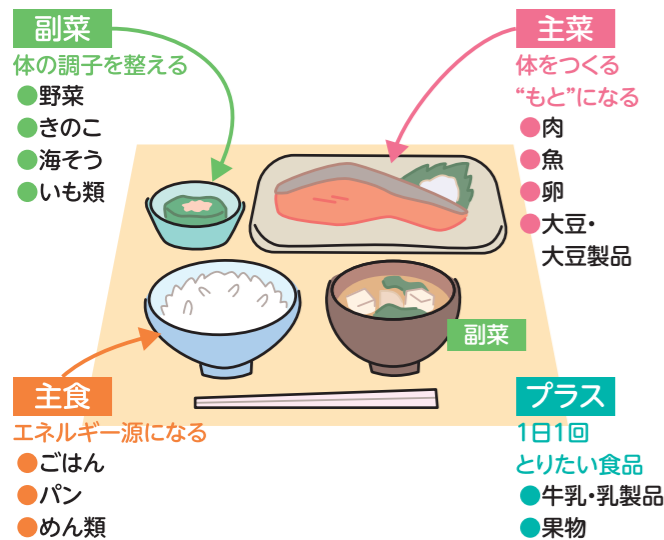
健康の保持増進のためには、食事、運動、休養の調和のとれた生活を続けることが大切です。

規則正しい生活は、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病やうつ病等の発症リスクを減らすことにもつながります。

バランスのよい食事

食事が減ると、体に必要な栄養が不足しがちになります。1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとることが健康の基本です。

また、体重は健康と栄養状態を把握する目安になります。自身の適正体重を知り、適切な体重管理で健康づくりをしましょう。



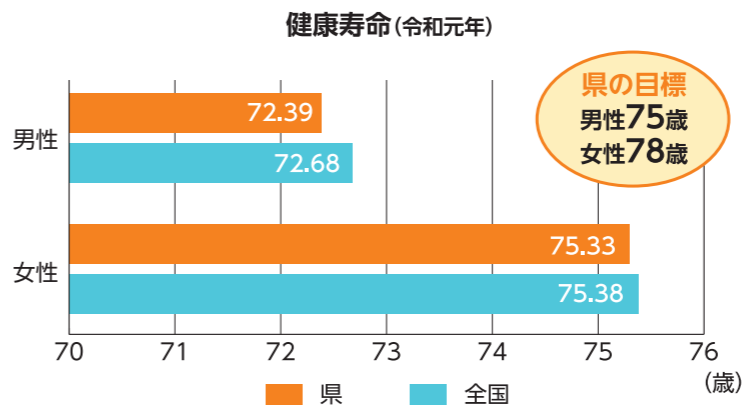
健康な体づくりのために

1日350g 野菜を食べる
[R4年県の現状] 252.3g

塩分 7g
塩分は1日7g未満とし、とりすぎに注意する
[R4年県の現状] 9.5g

適正体重を維持する

出典:和歌山県「県民健康・栄養調査」



出典:厚生労働行政推進調査事業「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」

けんこうすいしんか
健康推進課
☎073-441-2656
FAX073-428-2325

皆で食事を楽しむ

食卓を囲む団らんの中で、こどもは正しい食生活や食事のマナーを学び、コミュニケーション能力を育みます。

一方で、一人で食事をするとき、食べるものが偏ったり、早食いになり食べ過ぎたりしてしまいます。

こころと体の健康のためには、家族や仲間と一緒に食事をする「共食」を取り入れましょう。

運動と睡眠による休養

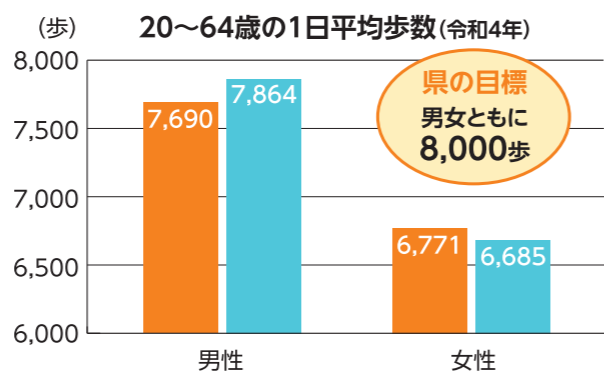
自動車の利用者が多い本県では、日常生活での歩数が全国平均より少ない傾向にあります。意識的に身体活動^{*}を増やすことを心がけ、質の良い睡眠で心身を休めましょう。睡眠時間は短すぎても長すぎても病気の発症リスクが高まるため、適切な時間にとどめることがポイントです。

推奨睡眠時間

年齢層	推奨睡眠時間
成人	6時間以上
中学生・高校生	8～10時間
小学生	9～12時間

出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

^{*}身体活動：「生活活動(家事・労働・通勤・通学等)」「運動(意図的に実施し、継続性のある活動)」



出典:和歌山県「県民健康・栄養調査」



プラス・テン

すぐにできる +10

毎日今より10分多く体を動かす「+10」に取り組むことで、健康寿命を延ばせます。

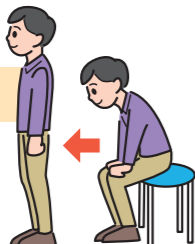
歩幅を広く、早く歩く



テレビを見ながら足上げ



30分に1回立ち上がる



その他の取組例はこちら

