

「健康」ってなんだろう？

皆さん、『健康』について日頃考えたことがありますか？『健康』の大切さは、体調を崩したとき、病気になったときに改めて気づくものです。

自分の夢のため、未来のため、大切な人のため、

皆さんひとり一人にとっての『健康』について、今一度考えてみませんか？日頃の生活を振り返り、楽しく続けられる健康づくりに取り組みましょう。

皆さんに取り組んでもらいたい

7つの

今日からやろうや！

で健康寿命を伸ばそう！

目指す姿 ▶ 1日3食、バランスよい食事をおいしく食べ、適正体重を維持しています

栄養・食生活

- ▶ 毎食、主食・主菜・副菜をそろえよう
- ▶ よく噛んで腹八分目にしよう
- ▶ 毎食、野菜料理を1品以上食べよう
- ▶ 地域の旬の食材を取り入れ食事を楽しもう
- ▶ 適塩の方法を知ろう
- ▶ 家庭で食生活について話そう
- ▶ 毎日体重計に乗ろう



今日からやろうや！

目指す姿 ▶ 楽しく体を動かし、自分に合った運動習慣を身につけています

身体活動・運動

- ▶ 自分に合った運動を見つけ、継続しよう
- ▶ 今より10分多く毎日体を動かそう
- ▶ 車を駐車場の離れたところに置くなど、積極的に歩く時間を増やそう
- ▶ 座りっぱなしの時間を減らそう



今日からやろうや！

目指す姿 ▶ 十分な睡眠をとり、自分に合ったストレス解消法を見つけ、充実した毎日を送っています

休養・睡眠

- ▶ 生活習慣や睡眠環境を見直して質の良い睡眠をとろう
- ▶ 就寝1～2時間前にはスマートフォン等の使用を控えよう
- ▶ 自分の時間を大切に、趣味などを楽しむ時間を持とう



今日からやろうや！

目指す姿 ▶ お酒は節度をもって、適度に楽しんでいます

飲酒

- ▶ お酒を飲むときは、自分のペースを守り飲みすぎないようにしよう
- ▶ 週2日以上を休肝日にしよう
- ▶ 周囲の人にお酒を無理に勧めないようにしよう
- ▶ 20歳未満、妊娠中や授乳中はお酒を飲みません



今日からやろうや！

目指す姿 ▶ たばこの健康への影響を知り、たばこの害から自分や周囲の人を守っています

喫煙

- ▶ たばこの害について理解しよう
- ▶ 喫煙者は、周囲への配慮に努め受動喫煙を防ごう
- ▶ 20歳未満、妊娠中や授乳中はたばこを吸いません



今日からやろうや！

目指す姿 ▶ いつまでも自分の歯でおいしく食べることができるよう、歯・口腔の健康を保っています

歯・口腔の健康

- ▶ 歯間ブラシなどを用いた丁寧な歯磨きを習慣づけよう
- ▶ 定期的に歯科検診や歯石除去を受けよう
- ▶ おやつ時間を決めよう
- ▶ 幼児・学童期の保護者は、仕上げ磨きをしよう
- ▶ オーラルフレイル(口腔機能の衰え)について理解を深めよう



今日からやろうや！

目指す姿 ▶ 定期的に健診(検診)を受け、結果を健康づくりに活かしています

健診(検診)

- ▶ 1年に1回の健康診断を習慣化し、結果を健康づくりに活かそう
- ▶ がん検診を定期的に受け、自分の健康状態を把握しよう
- ▶ 健診(検診)結果に異常がある場合は早めに医療機関を受診しよう
- ▶ 日頃から血圧を測定し、健康管理に役立てよう



今日からやろうや！

がん検診・各種検診



特定健診・長寿健診



出前講座のご案内

市民の健康状態を示すデータや健康寿命をのばすための取り組みなど、保健師・管理栄養士がわかりやすくお話しします。

【申し込み・問い合わせ先】

健康増進課 ☎66・1024

第3次

健康ひょうが21計画

を策定しました！



計画の詳細



「ひとりひとりが健やかに自分らしく輝くために」

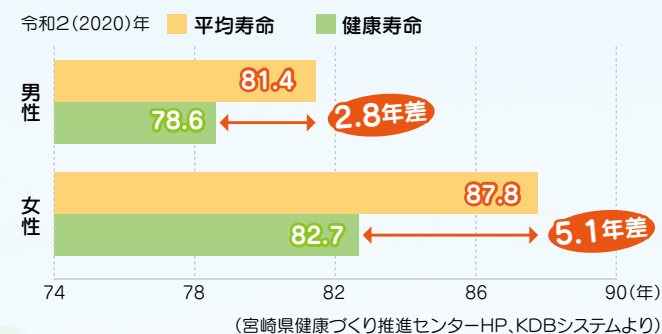
計画期間…令和7年度～18年度

乳幼児から高齢者まで、それぞれのライフステージに応じて、家庭・地域・学校・職場・行政などが一体となって健康づくりに取り組むことで、「健康寿命の延伸」につなげることを目指しています。

日向市の現状

健康寿命

平均寿命と健康寿命の差は、男性2.8年、女性5.1年となっています。



主な死因別死亡数と死亡率

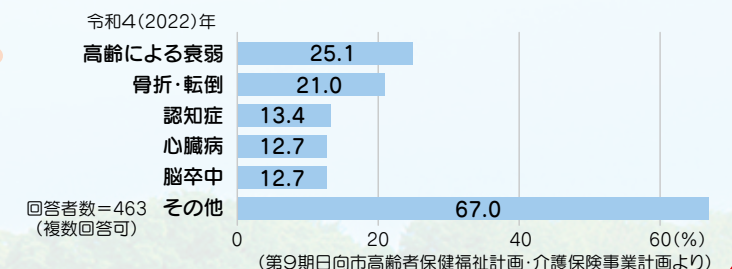
「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の3大生活習慣病が上位を占めています。

順位	病名	死亡数	死亡率
1	がん(悪性新生物)	195	330.9
2	心疾患	164	278.3
3	老衰	79	134.1
4	肺炎	64	108.6
5	脳血管疾患	34	57.7

(令和6年度版保健所業務概要より)

介護・介助が必要となった原因

介護・介助が必要となった原因は、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「認知症(アルツハイマー病など)」「心臓病」「脳卒中(脳出血、脳梗塞など)」の順で多くなっています。



各がん別死亡数

(令和5年人口動態統計より)

日向市独自!

肺がんCT検診(集団検診)

【対象者】40歳以上
【検診料金】3,000円
【内容】胸部ヘリカルCT検査

令和7年度からスタート!

大腸がん郵便検診

【対象者】30歳以上
【検診料金】400円
【内容】便潜血検査(2日法)



肝臓・肝内胆管がん 7.4%

検診の申し込み ▶ WEB



または ☎66・1024

