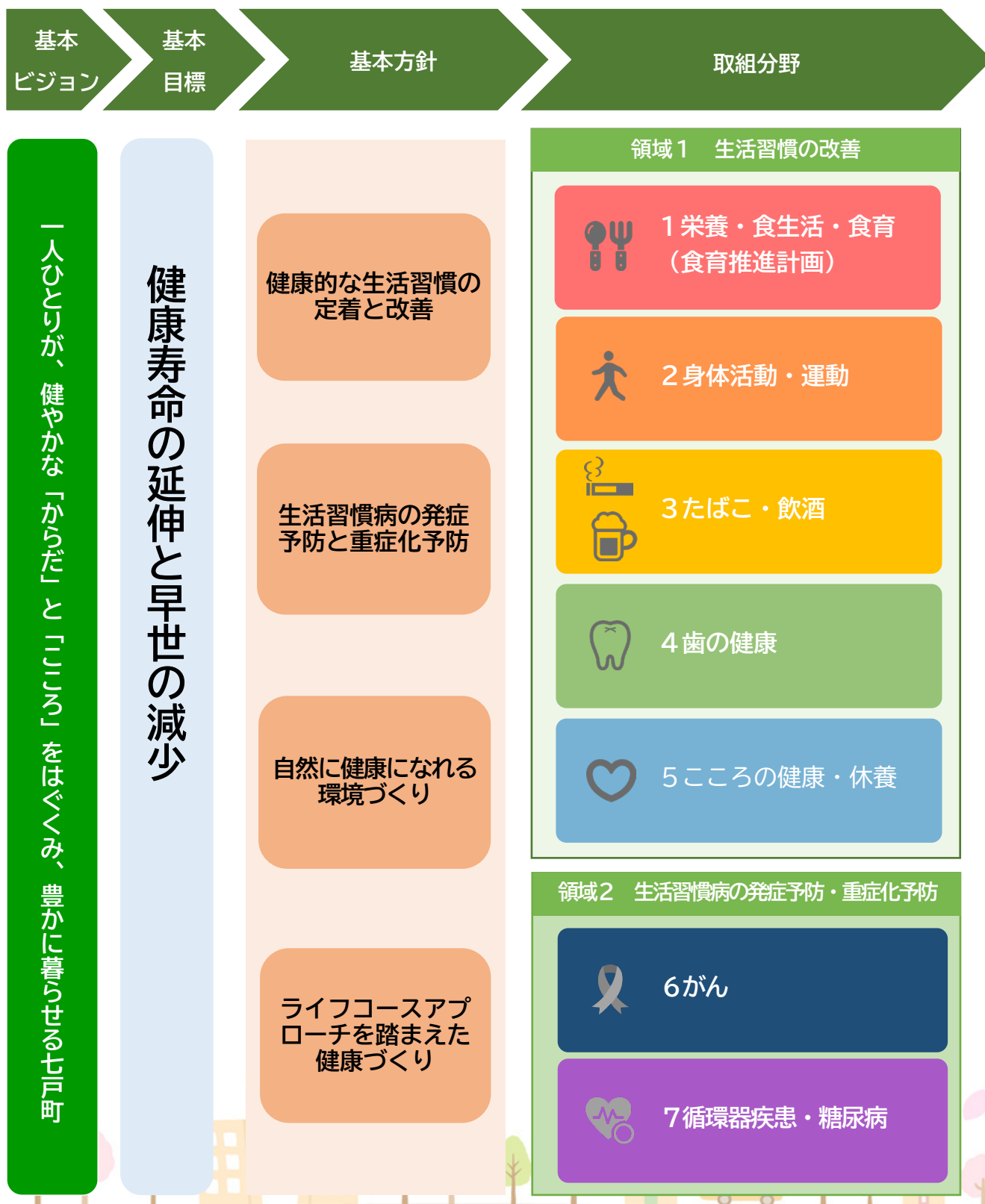


第3次健康しちのへ21

健康増進計画・食育推進計画

なないろフラン～みんなでチャレンジ！健康づくり～

(令和7年度～令和18年度)





食育とは？

様々な経験を通して「食」に関する正しい知識を身に付け、望ましい食習慣を実践する力をはぐくむことをいいます。

七戸町の状況

●毎日朝食を食べる人の割合が県より低い

男性	75.3%	女性	78.1%
小学生	90.9%	中学生	78.7%

●1日の野菜摂取量が少ない人の割合が高い

70g	48.8%	140g	24.5%
210g	11.7%	350g以上	1.5%

みんなでチャレンジ

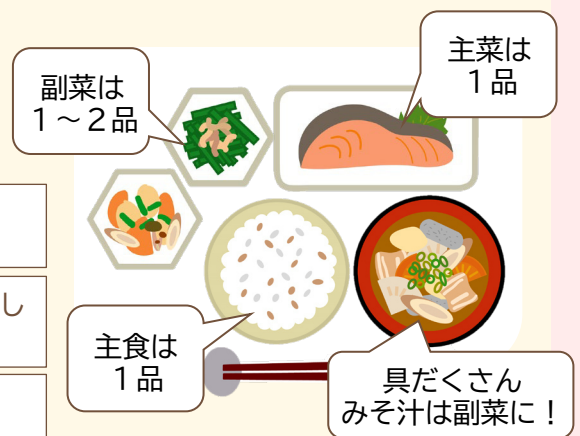
- ・毎日必ず朝ごはんを食べよう！
- ・減塩や野菜を食べることを心がけます。
- ・地元でとれる食材や地域の郷土料理を知り次世代に伝えよう！

CHECK

主食・主菜・副菜をそろえるポイント

主食・主菜・副菜を組み合わせるだけで、自然と栄養バランスが整った食事になります。食事量は体重に合わせて調整しましょう。

主食	炭水化物	ごはん・うどん・そば パン・スパゲッティ など
副菜	ビタミン・ミネラル 食物繊維	野菜サラダ・ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 など
主菜	たんぱく質・脂質	鮭のムニエル・鶏肉のてりやき 目玉焼き・納豆 など



CHECK

1日5皿以上の野菜を摂りましょう

小鉢程度1皿=70g。1日に5皿の野菜料理を食べると、目標の350gを達成することができます。
生で食べるだけではなく、茹でる・煮る・蒸す・炒めるなど工夫して調理してみましょう。

～野菜をかしこく食べるコツ～



冷凍野菜を使って時短！



カット野菜やカットサラダで手軽に！



作り置き保存で安心！

1日の目標量「野菜 350g」とは？

ほうれん草のおひたし (70g)



野菜サラダ (70g)



筑前煮 (70g)



具たくさんみそ汁 (70g)



かぼちゃの煮物 (70g)

CHECK

食に関心を持とう！

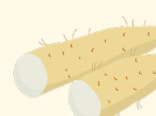
●地元の食材を食事にプラス！

地元食材は新鮮で高品質！生産者の状況も分かりやすく安心。

●郷土料理を知って、食べてみましょう

食材の旬や産地に理解が深まり、食生活を見直すきっかけにも。

七戸町
食材例



ながいも



にんにく



七戸町の状況

- 週2日以上運動している人の割合は男性の方が高い

男性 28.1%

女性 19.1%

- おとなの1日の平均歩数は男女ともに国の平均歩数*を下回っている

*国平均 男性 7,864 歩 女性 6,685 歩

男性 5,560 歩

女性 6,151 歩

みんなでチャレンジ

今よりプラス 10 分意識して歩こう・動こう！



プラス 10 を取り入れよう！

- 「+10 分」体を動かすことが運動不足解消の近道！

毎日まとまった時間をつくって運動するのは難しいもの。まずは毎日、今より 10 分体を動かすように心がけてみましょう。

通勤
職場

- 歩ける距離のところは車を使わず、歩くようにする
- デスクワーク中に首回し、ウエストひねりでストレッチ

家庭

- 歩いて買い物に行く
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする
- 窓ふきやお風呂掃除などをこまめに行う



七戸町の状況

- 成人の喫煙率は、県や国より高い

男性 28.1%

女性 7.3%

妊婦同居家族 45.8%

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒*をしている人の割合が多い。

*1 日あたりの純アルコール量が男性 40 g、女性 20g 以上

男性 44.7%

女性 51.1%

みんなでチャレンジ

- ・妊婦や子どものそばでたばこを吸いません。
- ・1 日平均 1 合以下の適正飲酒に努めます。



自分に合った飲酒量を知ろう！

- 純アルコール量 20 g の目安を参考にしよう！

厚生労働省が定める「節度ある適度な飲酒量」は 1 日平均純アルコールで約 20g。自分の適正量を把握してみましょう。

女性や高齢者は
10g が適正量



ビール
(度数 5%)
1 缶 500ml



チューハイ
(度数 7%)
350ml



ワイン
(度数 12%)
200ml



日本酒
(度数 15%)
1 合 180ml



焼酎
(度数 25%)
100ml



ウイスキー
(度数 43%)
60ml



- 子どものむし歯保有率は、国平均より高い

3歳児 8.7%

小学生 49.3%

中学生 27.7%

- 歯周疾患検診受診率は年々高くなっている

歯周疾患検診受診率 16.1%

みんなでチャレンジ

- ・大人も子どもも年1回は歯科検診を受けよう！
- ・食べた後は必ず歯みがきをしよう！



かかりつけ歯科医を持って早期発見・早期治療に！

一人ひとりの口腔状況やライフスタイルに沿って歯と口の健康を支援するかかりつけ歯科医を持つことで、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能に。自分や家族に合ったかかりつけ歯科医を見つけましょう。

～セルフケア～

歯ブラシ

小さめのブラシを選び、鉛筆を持つようにして、消しゴムで消すぐらいの力で。

フロス

ゆっくり歯の間に入れ、やさしくこするように。

歯間ブラシ

歯間の大きさに合わせてサイズを選択。歯肉に沿って入れ、前後にやさしく動かします。



- 睡眠による休養がとれていない人の割合は県より高い

男性 23.3%

女性 29.8%

- ストレスを解消できていない人の割合は3割以上

男性 34.3%

女性 34.8%

*あまりできない、まったく解消できないと回答した割合

みんなでチャレンジ

- ・規則正しい生活リズムを意識し、質の良い睡眠を確保しましょう！
- ・自分なりのストレス解消法を見つけよう！
- ・テレビやスマートフォンは時間を決めて利用します。



環境を整えて良質な睡眠を！

- 寝る前の習慣を見直そう！

夜寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすることは、生活リズムの夜型化や入眠障害を引き起こし、睡眠時間が短くなり、質も低下します。寝室にはスマートフォン等を持ち込まないように。良質な睡眠のためにいつもの習慣を見直してみましょう。



～スクリーンタイムと子どもの睡眠の関係～

就学前のこどものスクリーンタイムが長くなると、睡眠の質の低下や、言語力・認知力の発達の低下につながると英大学が発表しました。質の高い十分な睡眠をとれるよう、家庭で制限やルールを考えてみましょう。

七戸町の状況

- 過去一年にがん検診を受けたことがないと回答した人の割合は半数以下

胃がん検診	44.5%	肺がん検診	40.8%
大腸がん検診	40.8%		
子宮頸がん検診	41.0%	乳がん検診	47.2%

- がん検診の精密検査受診率は大腸がんで約7割

胃がん	86.0%	大腸がん	72.2%
肺がん	95.0%	子宮がん	100%

みんなでチャレンジ

- ・年1回は、がん検診を受けます。
- ・がん検診の精密検査は、必ず受けます。



検診で早期発見・早期治療！

アンケート結果

がん検診や人間ドックで見つかるがんは7割が「早期」。
早期発見ができれば、がんによる死亡のリスクを減少させる
ことができます。定期的に受診して、大切な健康を守りましょう。

がん検診を受けていない理由としては、
「お金がかかる」「前回の検診で異常がな
かった」「受診する時間がない」等が挙げ
られました。

～乳がんセルフチェック～

- | | |
|---|--|
| <p>① 見て</p> <p>「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」
はありませんか？</p> | <p>② さわって</p> <p>4本指で「の」の字を書くように指先
で軽くなでてみて、
「しこり」はありませんか？</p> |
| <p>③ つまんで</p> <p>指で乳頭の根元を軽くつまむと、
「血が混じったような分泌物」は
出ませんか？</p> | <p>④ 横になって</p> <p>仰向けに寝て、背中の下に枕やタオル
を入れて乳房をさわると、「しこり」
はありませんか？</p> |

七戸町の状況

- 特定健診受診者のうち、HbA1cの値が5.6%以上
の人の割合は、国、県より高い

男性	66.6%	女性	61.4%
----	-------	----	-------

- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
の人の割合は男性の方が多い

男性	32.9%	女性	11.1%
----	-------	----	-------

みんなでチャレンジ

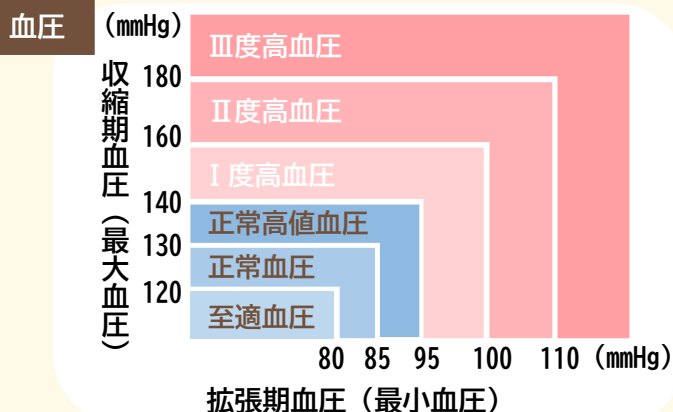
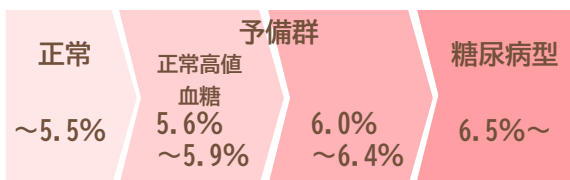
- ・特定健診と特定保健指導を受け、生活習慣を改善しよう！
- ・治療を継続して、合併症を予防します！



健診結果の見方

HbA1c（ヘモグロビン A1c）

糖尿病リスクを判断する数値の1つ。



ライフステージごとの取り組み一覧

ライフステージ

妊娠期

乳幼児期

学童期・思春期

青年期・壮年期

高齢期

栄養・食生活・食育 (食育推進計画)	行動目標	①3食バランスよく食べ、適正体重を維持しましょう。 ②食に関心を持ち、地域の食文化を次世代へ伝えましょう。				
	実践すること	・バランスよく食べ、適正な体重維持に努めます。	・食品の素材を大切にし、薄味の習慣を身につけます。 ・生活リズムを整えて、決まった時間に食事をします。	・毎日、朝ごはんを食べます。 ・給食や授業等を通じて、食に対する正しい知識を身につけます。	・定期的に体重測定を行い、適正な食事を心がけます。	・筋力の維持や低栄養予防のため、肉・魚・卵・牛乳・大豆等、良質なたんぱく質を意識して食べます。
身体活動・運動	行動目標	①子どもは積極的に外で遊びましょう。 ②今より1,000歩(10分)多く歩きましょう。 ③自分に合った運動を見つけ体を動かしましょう。				
	実践すること	・主治医に相談しながら日常生活の中で無理のない程度に体を動かします。	・体を動かす楽しさを親子で体験します。	・クラブ活動や地域活動に積極的に参加し、運動習慣を持ちます。	・日常生活活動を増やし、運動につなげていきます。 ・歩ける距離のところは車を使わず、歩くようにします。	・日常生活の中で積極的に体を動かし、外出する機会を増やす等、フレイル予防に努めます。
たばこ・飲酒	行動目標	①喫煙者は分煙のルールを守り、受動喫煙の防止に努めましょう。 ②自分に合った飲酒量を知り、適量飲酒に努めましょう。				
	実践すること	・子どものいるところでは、たばこは吸いません。 ・子どもの目につくところに、たばこは置きません。 ・妊娠中、授乳中の飲酒はやめます。		・たばこは絶対に吸いません。 ・飲酒は絶対にしません。	・喫煙をやめたい人は、必要に応じて禁煙外来等を利用します。 ・適性飲酒に努めます。	
歯の健康	行動目標	①大人も子ども食後は歯磨きを、幼児には仕上げ磨きをしましょう。 ②年に1回は歯科検診を受けてむし歯と歯周病を予防しましょう。 ③お口の体操を積極的に行い、口腔内の健康を保ちます。				
	実践すること	・妊産婦歯科健診を受診し、出産前後の口腔の健康管理をします。	・保護者が仕上げ磨きをします。 ・おやつは時間と量を決めて食べます。	・小学校、中学校での歯科健診を受診し、むし歯がある場合には、早めに治療を受けます。	・自覚症状がなくても年に1回は歯医者で定期検査を受けます。 ・むし歯や歯周病がある場合には、早めに治療を受けます。	・歯の喪失を予防し、口腔機能を保ちます。
こころの健康・休養	行動目標	①テレビ・スマートフォン・ゲームは時間を決めて利用しましょう。 ②睡眠による休養を十分にとりましょう。 ③積極的に人と交流する機会をつくりましょう。				
	実践すること	・妊娠や出産、育児に関する悩みや不安をひとりで抱え込まず、積極的に周囲に相談します。 ・家族でコミュニケーションを取りながら子育てをします。		・スマートフォン等の利用にルールをつくり、上手に付き合います。 ・不安や悩みをひとりで抱え込まず、相談できる人をつくります。	・自分に合ったストレス対処法を見つけるとともに、ワークライフバランスを心がけます。	・人との交流や、地域とのつながりを大切にします。
がん	行動目標	① 1年に1回、がん検診を受けましょう。 ② がんについて学び、正しく理解しましょう。				
	実践すること	・妊婦健康診査を受けます。 ・妊娠中、産後も定期的にからだのセルフチェックをします。	・乳幼児健康診査を受けます。 ・子宮頸がんワクチンを受けます。		・定期的に健康診査やがん検診を受診し、健康状態を把握します。 ・健診の結果、保健指導が必要になった場合は積極的に利用します。	
循環器疾患・糖尿病	行動目標	① 定期的に健診や保健指導を受け、生活習慣病を早期発見・早期治療しましょう。 ② 循環器疾患や糖尿病を治療している人は治療を継続し、合併症を予防しましょう。				
	実践すること	・定期的に血圧を測り、自分の状態を知ります。 ・妊婦健康診査を受けます。	・乳幼児健康診査を受けます。 ・家庭で正しい食生活習慣を育み、質の良い睡眠を心がけます。		・定期的に血圧を測り、自分の状態を知ります。 ・特定健診を受け、自分の体の状態を知ります。 ・特定保健指導を利用し、食生活や運動習慣を見直し改善します。	

～みんなでチャレンジ！健康づくり～

チャレンジ1 郷土料理を作ってみよう！

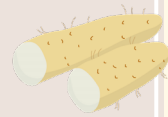


長芋すいとん

- 1 長芋は皮をむいて蒸し器で20分程蒸し、つぶして冷ましておく。長芋とすいとん粉をよく混ぜ耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。※生地のかたさを確認しながら、適宜すいとん粉や水を加えよう！
- 2 ごぼう・にんじんはさがきにする。しいたけは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。鶏肉はこま切れにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけを入れて煮る。煮えたらAの調味料を入れて味をととのえる。（途中アクをとる）
- 4 1のすいとんを薄くのばしながら食べやすい大きさにちぎって入れ、最後にねぎを入れてひと煮立ちさせる。



- 長芋…200g
- すいとん粉…100g
- 鶏肉…120g
- ごぼう…60g
- にんじん…40g
- 長ねぎ…100g
- しいたけ…40g（2～3個）
- だし汁…1000cc
- しょうゆ…48g（大さじ3弱）
- 塩…少々
- 酒…15g（大さじ1）



チャレンジ2 健康維持のための習慣をつくろう！

●セルフモニタリングと特定健診で健康に！

血圧や体重は生活習慣で大きく変化します。特定健診の受診や、毎日の測定により健康意識を高め、生活習慣を見直してみましょう。

血圧

測定は1日2回。
・朝起きて1時間以内排尿後、内服・朝食前
・寝る前

体重

測定は起床後トイレの後。難しい場合は、服装や食前・食後等条件を合わせて毎日測定すればOK。

特定健診

40～74歳までの方が対象。
毎年受診することで脳卒中や心筋梗塞等の早期発見につながります。

チャレンジ3 身近な場所で運動しよう！

●七戸町総合アリーナ



トレーニング室



ランニングコース

●七戸町中央公園



第3次健康しちのへ21（健康増進計画・食育推進計画）【概要版】

なないろプラン～みんなでチャレンジ！健康づくり～

発行年月：2025（令和7）年3月 〒039-2827 青森県上北郡七戸町字森ノ上359番地5
発行・編集：七戸町 保健福祉課 TEL 0176-68-4631 FAX 0176-68-3536