



第3次 田辺市健康づくり計画（概要版）

第3次 元気ななべ

「こどもから高齢者まで、すべての市民が生涯を通じて、
健やかで心豊かに過ごすことができる持続可能な社会の実現」
をめざして

健康寿命の延伸

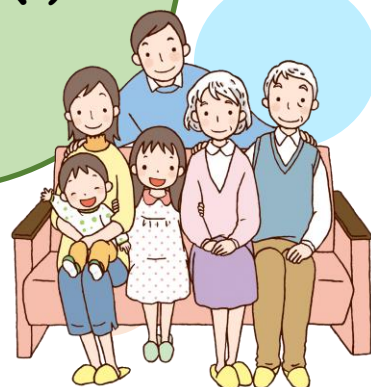
健康格差の縮小

生涯を経時的に
とらえた
健康づくり

自然に健康に
なれる環境づくり

令和7年3月

田辺市



栄養・食生活

- 安全、安心、栄養バランスの良い

食事をする

- 人と楽しく食事をする事ができる



わたしの目標

例) 朝ごはんには野菜を取り入れる



- ◆こどもの頃から良い食習慣を身につけていきます

- ◆「適切な量と質の食事」をとるよう心がけます

- ・「主食・主菜・副菜」をそろえる
- ・薄味・減塩
- ・野菜は1日 350g以上
- ・果物は1日 200g

- ◆飲酒習慣のある人は、生活習慣病のリスクの少ない飲酒を実践します

- ◆適正体重の維持に努めます

バランスの良い食事は健康づくりの基本です。

運動・身体活動



- 日常生活の中に運動を取り入れる

ことで、体力の維持増進、老化を予防

し、生活の質を向上させる

わたしの目標

例) 近くへは歩いていく



- ◆日常的に体を動かすことを意識します

- ◆自分に合った身体活動・運動に取り組みます

- ◆今より1,000歩多く歩きます

座りっぱなしになっていませんか？

こころの健康づくり（休養・笑い）

- 不満・悩み・ストレスにうまく対処できる
- 積極的に人とかかわる意欲をもてる
- 毎日の生活に「笑い」を取り入れる
- 十分な睡眠で、こころと体を回復させる

わたしの目標

例) 23時までには就寝する



- ◆ ストレス等とうまく付き合っていきます
- ◆ 地域とのつながりを大切にします
- ◆ ひとりで抱え込まずに周りに相談します
- ◆ 自分に合った睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めます
- ◆ 「笑い」を生活に取り入れます

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



たばこ

- たばこが健康に及ぼす悪影響について、正しい知識をもつ
- たばこを吸い始めない
- 禁煙にチャレンジする
- 正しい分煙行動をとる

わたしの目標

例) 身近な人に禁煙をすすめる



- ◆ たばこが健康に及ぼす悪影響について、正しい知識を身につけます
- ◆ 現在たばこを吸っていない人は、吸い始めないようにします
- ◆ 現在たばこを吸っている人は、禁煙にチャレンジします
- ◆ たばこを吸う人も吸わない人も、正しい分煙行動をとります

たばこを「以前は吸っていたがやめた」人の割合は、現在吸っている人より多くなっています(※)。あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか？

※令和5年市民アンケートより

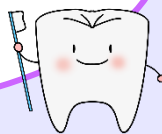
歯・口腔



●健康な歯と歯ぐきで、楽しく食事ができる

わたしの目標

例) 年 1 回、歯科検診を受ける



- ◆定期的に検診を受けます
- ◆歯・口腔に関する正しい知識をもちます
- ◆適切な口腔清掃(セルフケア)を行います

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも便利です。



生活習慣病予防

●生活習慣を見直し、健康を維持増進することができる

わたしの目標

例) 毎日体重をはかる



- ◆定期的に健(検)診を受けます
- ◆自分に必要な保健指導を受け、生活習慣病予防についての正しい知識を身につけます
- ◆自分に合った健康づくりに取り組みます
- ◆健(検)診を受けるよう、周りの人に勧めます

40 歳から特定健診やがん検診が受けられます。※子宮頸がん検診は20歳から、胃がん検診は50 歳から受けられます。

●● お問い合わせ ●●

*田辺市役所 健康増進課 ☎ 0739-26-4901

FAX 0739-26-4914

*龍神行政局 住民福祉課 ☎ 0739-78-0820

FAX 0739-48-2141

*中辺路行政局 住民福祉課 ☎ 0739-64-0502

FAX 0739-64-1752

*大塔行政局 住民福祉課 ☎ 0739-48-0301 (代)

FAX 0739-49-0359

*本宮行政局 住民福祉課 ☎ 0735-42-0004

FAX 0735-42-0087

HP URL : https://www.city.tanabe.lg.jp/kenkou/genki_tanabe.html

※『第3次田辺市健康づくり計画「第3次元気たなべ」』をご覧ください。



HP 二次元コード