

健康増進計画 後期計画 推進中！ (令和4～8年度)
令和7年度は、健幸10か条 を重点的に推進しています！



「健やか まるがめ21」
マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう！

毎月10日は
けんこう
健幸
の日

知っていますか?!

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しています。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう！

1

1(い) つもよりのんびりする日

～体を休めてリフレッシュしてみましょう～

6

6(無) 理なく体を動かす日

～自分のできる範囲で体を動かしましょう～

2

2(二) コチンStopの日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

7

7(仲) 良くつながる日

～地域や人とのつながりを大切にしましょう～

3

3 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましょう～

8

8(歯) みがきを忘れない日

～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～

4

4(事) 故(感染症)から身を守る日

～感染症から身を守りましょう～

9

9(休) 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

5

5(ご) はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～

10

10(受) 診する日

～健康診断で自分の体をチェックしましょう～

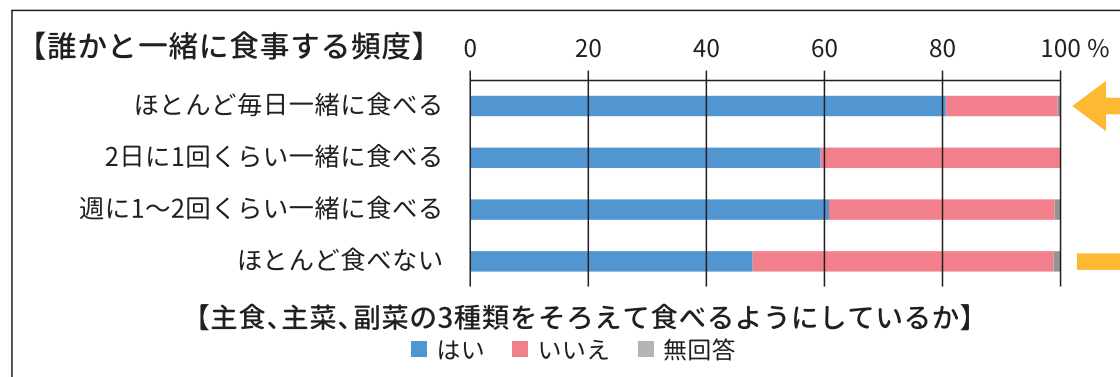


家族みんなでチャレンジ！健康習慣 ～^{けんこう}健幸 10か条⁵ 7～

5 共食「誰かと一緒に食事をするこ^と」でからだもこころも健康に。

共食の頻度と食習慣について

「1日1回以上誰か（家族、友人、知人など）と一緒に食事をすることがあるか」×「主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしているか」（第2次健康増進計画健やかま^るがめ21 アンケート調査）



主食、主菜、副菜を
そろえて食べる
ようにしていると
回答した人が**2倍**

共食をすることで



- ・「この野菜は今が旬で香川県で作られたものだよ」など会話から郷土料理や季節の料理など食への関心を育む
- ・バランスのよい食事につながる
- ・認知機能の低下を予防する



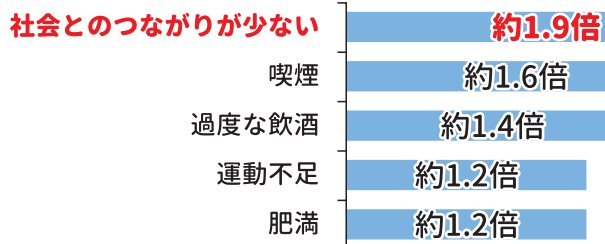
近年…ライフスタイルの変化や核家族化によって一人で食事をすることも多いのが現状

- ・誰かと一緒に料理をする
- ・休日には家族や友人と食事をする
- ・友人とティータイムを楽しむなど、少しの工夫で、できることから



7 健康で長生きの秘訣は、「地域や人とのつながり」です

死亡リスクへの影響



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7):e1000316

肥満や喫煙より、**社会とのつながりが少ないと死亡リスクが高まる**

つながりの目安

- 1日1回以上外出
- 週1回以上友人・知人などと交流
- 月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加

あいさつを交わしたり、自分の好きなことで誰かとつながりを

