

健康増進計画 後期計画 推進中！ (令和4～8年度)
令和8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！



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

重点

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よう～

6

重点

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よう～

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よう～

3

3 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましよう～

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よう～

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よう～

10

10(受) 診する日

～健康診断で自分の体をチェックしましよう～

家族みんなでチャレンジ！健康習慣

～^{けんこう}健幸 10が条 1 6～



1 睡眠時間と睡眠休養感を確保して、健幸な生活を送ろう

必要な睡眠時間は年齢などによって異なり、日中に集中力が欠けたり、強い眠気に襲われたりすることがなければよいとされています。◎睡眠時間の目安：小学生9～12時間、中学・高校生8～10時間、成人6時間以上

睡眠は偉大

睡眠は疲労回復、記憶力や集中力の向上、免疫力の維持、生活習慣病予防などの効果があります。

朝日を浴びて、体内時計のリセットを

日中に光を浴びることや朝食を食べることで体内時計が調節され入眠を促進します。



睡眠休養感が得られることが大切

睡眠休養感とは起床時に「十分休養がとれた」と感じることで、日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、朝食の欠食、運動不足などによって低下します。寢床にいる時間が長いと眠りが浅く、睡眠の質が低下します。シニア世代の床上時間の目安は8時間以内とされています。昼夜のメリハリをつけるため、日中の活動時間を増やすことが大切です。

ワンポイント

睡眠と嗜好品の関係

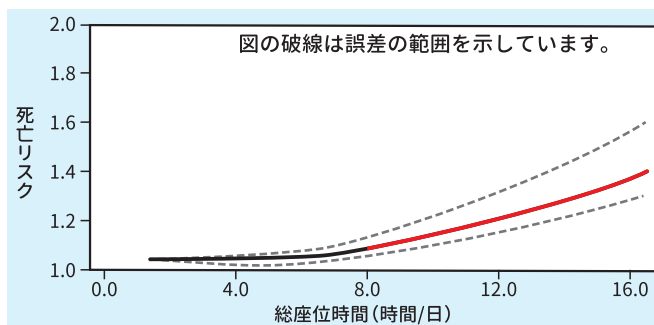
カフェインには覚醒作用があり、コーヒーやお茶(緑茶や紅茶など)、コーラ飲料類、エナジードリンクなどにも含まれます。特にこどもは、カフェインに対する感受性が高いため注意しましょう。就寝前はホットミルクがおすすめです。またニコチンやアルコールにも覚醒作用があり、夕方以降の喫煙や飲酒は睡眠の質を低下させます。

6 生活の中で身体を動かせるチャンスを活用！少しでも身体を動かすことを意識してみる

元気に過ごすポイントは、「生活活動」や「運動」を増やし、「座位行動(じっとしていること)」を減らすことです。

1日の座っている合計時間が8時間を超えると、死亡リスクは増大していきます。

座位時間と死亡のリスクとの関係



厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より(一部改変)

座りっぱなしの時間を短くする

30分に1度は立ち上がるなど身体を動かす習慣をつけましょう。

自宅でもこまめに身体を動かす

家事や庭仕事、ゴミ出しなどの「生活活動」が身体活動不足解消のための一歩になります。

外出の機会を作る

友人に会う、趣味の会に参加する、買い物に出かけるなど積極的に外出することが身体を動かすことにつながります。

週に2～3回の筋トレをプラスする

筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。支えが必要な人は机に手をつき、イスにゆっくり座り、ゆっくり立ち上がる動作を繰り返すことによって下肢の筋力が鍛えられます。自宅でも簡単にできるので、取り組んでみましょう。※膝などに痛みがある人は注意してください



市内のウォーキングコースの紹介

