

いきいきげんきみまた21

第3次計画 概要版

～みんな元気 ずっと元気 笑顔いっぱい三股町～



令和8年3月
宮崎県 三股町

基本理念「みんな元気 ずっと元気 笑顔いっぱい三股町」の実現のために

「いきいきげんきみまた 21 第3次」は町民の健康づくりの基本指針となるものです。

生活習慣や社会環境の改善を通じて、誰もが笑顔のある毎日を過ごせるように、生活習慣の改善など4分野で具体的な目標を設定し、健康なまちの実現を目指しています。

この概要版では、特に町民の皆さんに取り組んでほしいものを抜粋して提案しています。

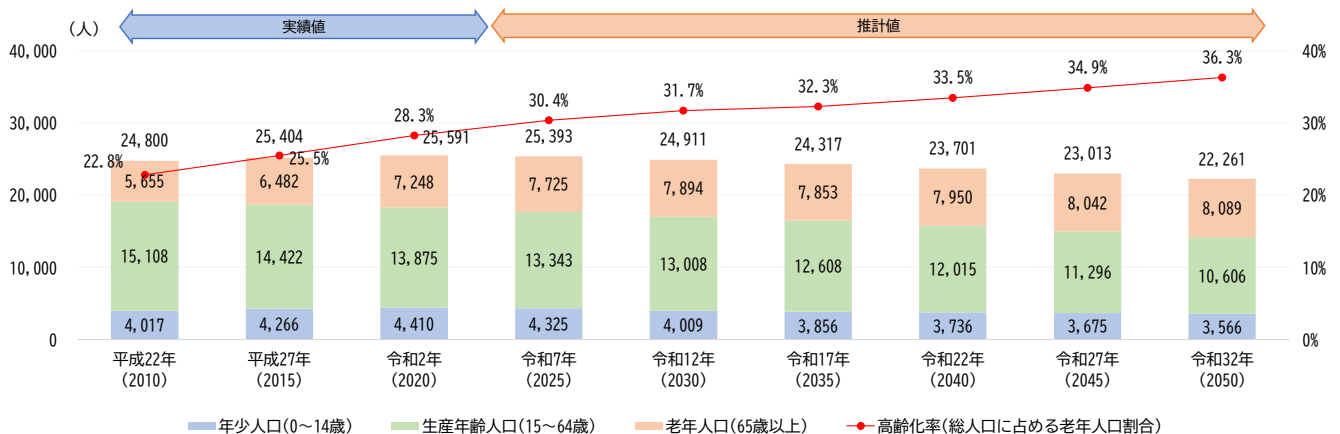
計画の基本指針

- ① 健康づくりの根幹である「元気づくり」と「病気予防」のバランス調整を図ることを柱に取り組みます。
- ② 健康寿命の延伸のために4つの分野別目標を設定し取組を推進します。
- ③ 個人や地域社会が共通の認識を持ち健康づくりを実現するために、「個人・家族」「地域・行政」がそれぞれの立場で取り組みます。
- ④ 生涯をとおした健康づくりのために、町民が中心になり地域社会や行政が共有・協働して、ライフステージごとに、それぞれの世代が積極的に取り組むようにします。

健康寿命を延ばそう！

【三股町の人口の推移・推計】

少子高齢化の進展により総人口は減少に転じる予測となっており、令和 32 年(2050)の総人口は 22,261 人、高齢化率は 36.3%となる見込みとなっています。



出典：国勢調査(平成 22 年～令和 2 年)、国立社会保障・人口問題研究所推計値(令和 7 年～)

【65 歳平均余命と 65 歳健康寿命の差 (令和 3 年)】

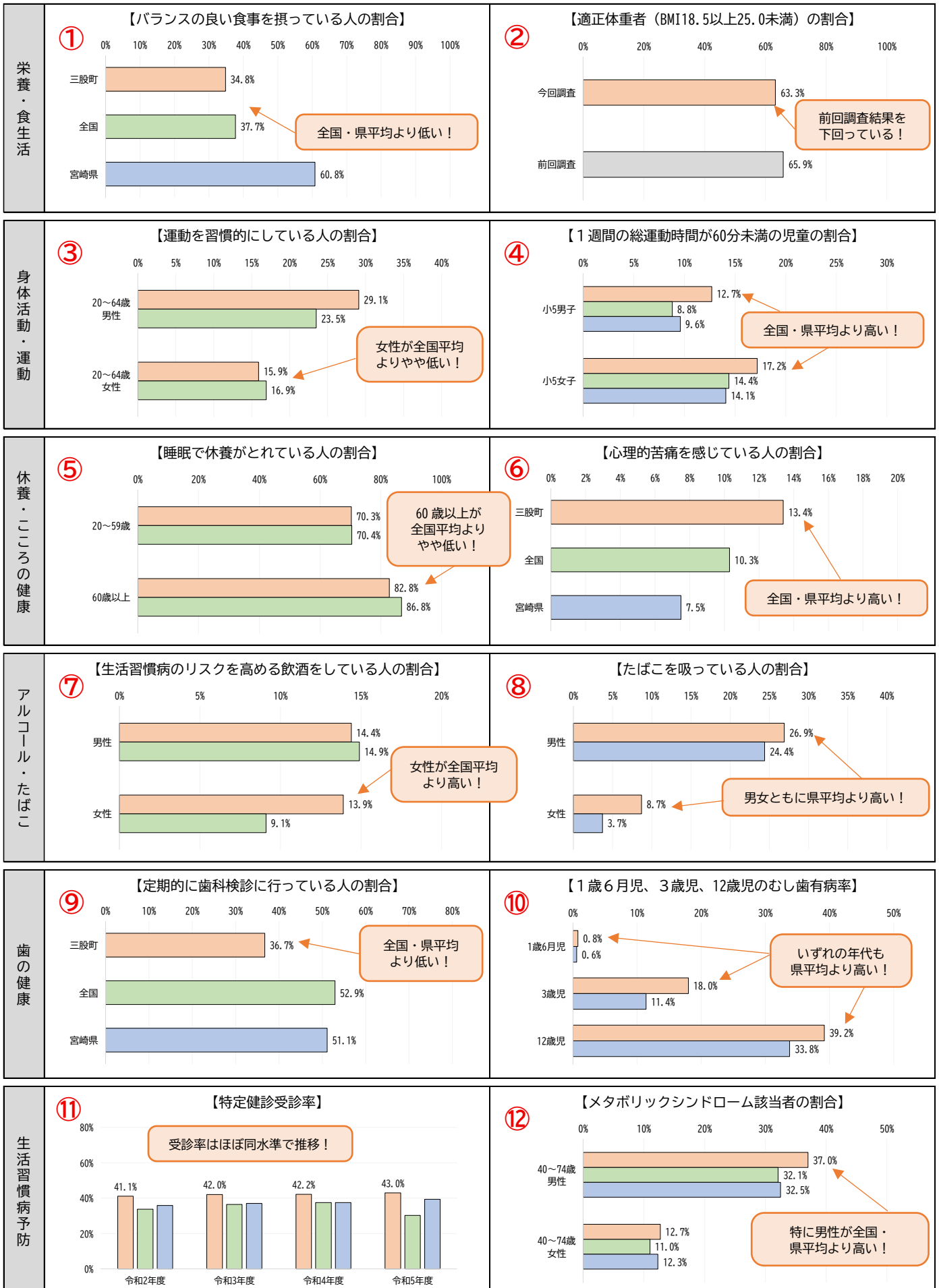
健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。町民の健康寿命と平均余命の差が小さくなるのが、この計画の大きな目標となっています。

		①65 歳平均余命	②65 歳健康寿命	①-②
三股町	男性	20.73 年	19.27 年	1.46 年
	女性	24.55 年	21.89 年	2.66 年
宮崎県	男性	19.87 年	18.45 年	1.42 年
	女性	24.64 年	21.66 年	2.98 年

出典：公益財団法人宮崎県健康づくり協会「健康づくりデータブック」

三股町の主な現状

凡例：三股町 ■ 全国 ■ 宮崎県 ■



主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べましょう！

バランスのよい食事は「**メタボリックシンドローム**」になりやすく、糖尿病、高血圧、心臓病などの**生活習慣病**の予防となります。

みんなで心がけること

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするように心がけましょう！
- 適塩の工夫などの情報に興味を持つようにしましょう！

バランスのよい食事とは…

下の写真のように、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のことです。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

主食

米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。



汁物(副菜)

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割になります。

はじめませんか？適塩（てきえん）生活

適塩とは、一人一人が適正量の塩分摂取につなげるための取組のことです。塩を摂りすぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。

低塩の調味料を使用したり、風味づけに香味野菜を使うなど、できることから減塩に取り組んで、徐々に薄味に慣れていきましょう。

おいしく適塩 ～ 食べる時のポイント～

● 料理・加工食品に含まれる塩分量 赤：加工食品、緑：料理

1g	2g	3g	5g	6g
 たくあん (2切: 20g) 塩分0.9g みそ汁 (1杯) 塩分1.4g アジの刺身 (1刺) 塩分1.6g チキン南蛮 (1人前) 塩分1.9g 梅干し (1個: 10g) 塩分2.2g ハンバーガー (1個) 塩分2.2g 豚の肉味噌 (1人前) 塩分3.3g カレーライス (1人前) 塩分3.4g 塩麴 (1切: 60g) 塩分3.5g きつねうどん (1人前) 塩分5.4g ちくわす (1人前) 塩分6.7g				

● 食べる時のポイント

温かいうちに食べる 温かい方が味を感じやすい	調味料はかけるよりつける 調味料を小皿に入れちよっただけつける	食卓に調味料を置かない 近くにあると使いたくなるためから置かない	めん類の汁は残す 味見程度にして半分は残す ＊全部残したら -3.2g ＊半分残したら -1.6g
----------------------------------	---	--	---

● 控えめにしたい食品

漬け物や梅干し 1日1回にする食べる量を減らす	肉の加工品 ハム・ウインナー・ベーコンは塩分多め	魚の加工品 干物・練り物・塩漬は塩分多め	インスタント食品 食べる頻度を減らす
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	------------------------------

三股町の取組

- 広報「みまた」で、毎月旬の食材を用いたバランス食の紹介をしています。
- 適塩の工夫等の情報を発信し、周知啓発を図ります。

身体活動を増やしましょう！

こどもの頃から運動習慣を身につけることで、**成人肥満の予防**につながります。また、**習慣的に運動**を行うことが「**認知機能低下予防**」につながり、認知症の発症リスクを**低く**します。

みんなで心がけること

- 習慣的に、家族も一緒になってできる運動をしましょう！
- 学校や仕事以外で体を動かす時間をつくりましょう！
- なるべく歩くように心掛けましょう！

今より 10 分多くからだを動かすことから始めましょう！

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症になるリスクを下げることができます。

例えば、今より 10 分多く、毎日身体を動かしてみませんか？

メタボや軽度の生活習慣病の方も、ぜひ"+10(プラステン)"を。"+10"が毎日の習慣になれば内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。

18 歳～64 歳の方は 1 日 60 分、65 歳以上の方は 1 日 40 分を目標にからだを動かしましょう。

ポイントはじっとしている時間をなるべく減らすこと。座りっぱなし、横になりっぱなしでなく、家事や庭いじり、少しの外出などで+10 することが大切です。

生活の中で身体活動を積み重ねて、無理なく+10しよう

+10 する簡単な方法は、歩くこと

階段も利用しよう！



家族で出かけて、楽しく+10

テレビを見ながら、イスを使って「ながら体操」

体操を日課にして、からだを動かす時間を確保



三股町の取組

- 広報「みまた」や回覧で『リズムウォーキング教室』、『足もと元気教室』、『ぴしゃトレ』等の紹介をしていきます。
- 小児期においては、身近な遊びや生活活動を通して、体を動かす楽しさを啓発するとともに、運動時間の増加につながる取組を推進します。
- 働く世代や高齢期においては、スポーツ・レクリエーション活動を充実させるために SNS 等を活用した普及・啓発を行います。また、様々なイベントを通して、スポーツ活動への参加意欲を高め、運動の習慣化を促進します。

歯を大切にしましょう！

歯を失う二大原因は、「むし歯」と「歯周病」です。むし歯予防と歯周病予防を充実させることで歯の喪失予防と活動能力(ADL)や生活の質(QOL)の維持につながります。

みんなで心がけること

- むし歯ができやすい生活が習慣化しないように配慮しましょう！
- 定期的に歯科検診を受診し、自分の歯やこどもの歯を守りましょう！
- よく噛んで食べるように心がけましょう！

定期的に歯科検診を受診しましょう！

定期的に歯科医院で歯とお口のチェックを受けることはとても重要です。歯ぐきのチェックや取りきれない歯垢(プラーク)、歯石を取ることで、お口の中の環境が整い「良いお口」の状態が保たれます。そして歯とお口の健康は、全身の健康にもつながります。



三股町の取組

- 定期歯科検診による早期発見・早期治療を周知します。
- 幼児期に集団や歯科医院でのフッ化物塗布に向けた取組を行います。
- 学童期におけるむし歯予防対策について、各小学校において、希望する児童を対象にフッ化物洗口を実施します。

早起き・早寝をしましょう！

睡眠不足にならないためには、質の高い十分な睡眠をとることや「快適な睡眠(起きた時に気持ちがいい睡眠)、(日中に眠くならない睡眠)」を得ることが大切です。

みんなで心がけること

【こども】

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう！
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに！

【成人】

- 睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！

【高齢者】

- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に！
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう！
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう！

特定健診・がん検診を受診しましょう！



健康だから受診
しなくていい

自覚症状がなくても、知らないうちに血糖値や中性脂肪が高くなっているかもしれません。



2、3年前に受け
たから…

定期的に受けることで身体の変化がわかり、病気の悪化を防げます。



何か見つかると
怖いから…

放っておくのが一番危険です。早期発見により大きな病気を未然に防ぐことができます。

三股町の取組

【特定健診】

特定健診は40歳から74歳までの全ての医療保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームを早期に発見・予防する目的で実施される健康診断です。40歳～74歳の三股町国民健康保険に加入している方に「特定健診」、75歳以上の方を対象に「後期高齢者健診」を実施しています。健康管理センターなどで受診する「集団健診」と、指定医療機関で受診する「個別健診」の2つの受診方法があります。

【がん検診】

「集団検診」のみで受けられる「肺がん検診」「大腸がん検診」と「集団検診」「個別検診」のどちらかを選択して受けられる「胃がん検診」「子宮がん検診」「乳がん検診」があります。

こころの病気の予防のためにストレスと上手に付き合ひましょう！

こころの病気の予防には、ストレスと上手に付き合うことが重要です。ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

次のような気になる症状が続くときは、専門機関に相談しましょう！

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

適正体重を維持しましょう！

肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症、心臓病などの生活習慣病の発症の要因となります。一方、「やせ」志向による無理なダイエットは、栄養素の摂取不足を招き、貧血や骨粗しょう症の原因にあげられます。

健康全体のことを考えて、適正体重の維持に努めましょう。

自分のBMI値を計算してみよう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{あなたのBMI} = \boxed{\quad \text{kg}} \div \boxed{\quad \text{m}} \div \boxed{\quad \text{m}}$$

たとえば、体重 58 kg、身長 162 cmの場合、 $58 \text{ kg} \div 1.62 \text{ m} \div 1.62 \text{ m}$ となり、BMI は 22.1 となります。

BMI (65 歳未満)	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上
BMI (65 歳以上)	20 以下	20 を超え 25 未満	25 以上
判定	低体重 (やせ)	標準体重	体重過多 (肥満)

定期的に自分の体重をチェックしよう！

測定日	身長	体重	BMI
令和 8 年 月 日	cm	kg	
令和 9 年 月 日	cm	kg	
令和 10 年 月 日	cm	kg	
令和 11 年 月 日	cm	kg	
令和 12 年 月 日	cm	kg	
令和 13 年 月 日	cm	kg	

三股町 健康管理センター

電話：0986-52-8481 FAX：0986-52-1056