



資料3

「かながわ健康プラン2 1(第3次)」 個人の取組目標の普及啓発について

神奈川県 健康医療局 保健医療部 健康増進課

令和7年2月4日

目次

- 1 「かながわ健康プラン2 1 (第3次)」 個人の取組目標について
- 2 今後の取組
- 3 今後のスケジュール

1 「かながわ健康プラン21（第3次）」個人の取組目標について

1 「かながわ健康プラン2 1（第3次）」個人の取組目標について 健康づくり8か条

「かながわ健康プラン2 1（第3次）」個人の取組目標

県民一人ひとりが未病改善に取り組む“健康づくり8か条”です。
次の具体的な行動を参考に取組んでみてください。

1

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

- ・野菜は毎食食べる
- ・栄養表示を参考に、減塩する

2

太り過ぎもやせ過ぎもどちらも要注意

- ・こまめに体重をはかり、自分に合った体重（適正体重）を維持する

3

からだを動かして活動的に生活しよう

- ・階段の利用や掃除等で、今よりからだを動かす機会を増やす
- ・30分以上座り過ぎないように注意する

4

良い睡眠で、こころもからだも健康に

- ・テレビやゲーム、スマホで夜更かしをしない
- ・寝不足時は、休憩時の短時間睡眠を活用する

5

たばこは吸わない・やめよう

- ・あなたの健康のために禁煙＆卒煙 周囲の受動喫煙にも気をつける

お酒とは上手に付き合おう

- ・アルコール濃度に配慮し、適切な飲酒量にする

6

歯と口腔の健康づくりでいつまでもおいしく食べよう

- ・かかりつけ歯科医に年に1回以上診てもらう
- ・歯みがきとお口の体操を毎日する

7

健診・検診を忘れずに受けよう

- ・がん検診、特定健診、後期高齢者健診を利用して、切れ目のない健康観察を

8

人や社会とつながろう

- ・仲間や家族と食事を楽しむ
- ・就労や就学、社会参加をする

バランスよく
食べよう



楽しく
動こう













Kanagawa Prefectural Government

3

1 「かながわ健康プラン21（第3次）」個人の取組目標について

ライフコースアプローチ

ライフコースアプローチ※

ライフステージや性別に特有の健康課題があります。

ライフステージ各期の背景や性別の特性に応じた具体的な行動例を示しました。生涯を通じた健康づくりに取り組むことが大切です。

※ライフコースアプローチ:胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

こども

人生100歳時代のスタート。子どもの頃からよい生活習慣を身に付けることが大切です



- ・朝ごはんを**生活リズムを整える**
(朝ごはんは活力や集中力の源です。バランスの良い食生活を心がける習慣づけを)
- ・休み時間は**外に出てからだを動かす** (外遊びは、体力・運動能力向上に関係し、日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいと言われています)
- ・フッ化物を使ったうがいと歯みがきで**むし歯を防ぐ**
(フッ化物洗口とフッ化物配合歯みがき剤、組み合わせると一層効果的です)

*こどもにも「生活習慣病」はあります。学校健診で指摘された項目は、必ず受診する

高齢者

健康寿命の延伸を目指し、未病改善に取り組みます



- ・主菜(魚や肉など)を意識して**食べる**
(低栄養(やせ)に注意が必要です。特に動物性たんぱく質をしっかりとる)
- ・楽しみながら**無理なく運動を続ける**
(運動機能が落ちると、外出がおっくうになったり転倒の原因にもなります)
- ・ボランティアや地域行事、趣味等に参加して**仲間と楽しむ**
(社会参加は健康のカギ、からだの衰えの入り口は「社会参加」の機能の低下だとわかってきました)

女性

女性ならではのライフイベントや体の変化に対応し生涯にわたる女性の健康づくりに取り組みます



- ・やせ過ぎ・太り過ぎに**気をつける**
(若い女性のやせは栄養障害、骨量減少と関連があり、肥満は各種疾病の要因となります)
- ・妊娠中、たばこは**吸わない**・飲酒は**休む**
(若年女性のやせや妊娠中の飲酒・喫煙が胎児の発育に悪影響を与えます)
- ・子宮がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳から**受診する**
(がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まりますが、女性特有のがんは若年化が進んでいます)

2 今後の取組

2 今後の取組

- 個人取組の普及について、既存の事業を有効活用しながらの展開を検討
 - ①健康づくり 8 か条
 - ②ライフコースアプローチ別
- まず、若い女性への対応から取組をすすめる

2 今後の取組

- 既存事業や健康教育の中で活用できる、パワーポイント資料の作成
※分野別に作成されているものについてはそちらを活用
- 保健福祉事務所・センター、市町村等で実施している事業との協働場の活用をさせていただきながらの展開を実施
例：地域職域の出前講座、健康教育、大学等での講義、イベント等

3 今後のスケジュール

3 今後のスケジュール

○令和 6 年度

- 普及啓発方法の検討、周知媒体の検討

○令和 7 年度

- 周知媒体の作成
- 周知方法の検討、実施