

Let'sトライ！IMIZUSHI健康^{エイト}8



1日5皿の野菜料理で いみずのACEをねえ！

野菜には、ビタミンA・C・Eや食物繊維が豊富です。野菜たっぷりの食事が生活習慣病を防ぎます。野菜から食べ始めると、血糖の上昇も緩やかに。



目指そう いつもの生活に プラス^{プラステン}10の運動を！

運動は、糖尿病や循環器疾患、がん、うつ病、認知症の発症予防に効果的です。いつもの生活にプラス10分の運動をしましょう。
※10分の歩行は約1,000歩



いいね 禁煙！ なくそう受動喫煙！

喫煙は、がんや糖尿病、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等のリスクを高めます。自分と大切な人のために『禁煙』しましょう。



ずっと自分の歯で 定期的に歯科健診を！

歯・口腔の健康は、食事や会話だけでなく、全身の健康に影響します。毎日の口腔ケアと定期的な歯科健診で、お口の元気を保ちましょう。



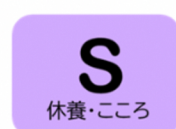
受けよう！ がん検診・特定健診 活かそう！けんしん結果

がんや生活習慣病の早期発見には、がん検診や特定健診が重要です。生活習慣改善の第一歩として、けんしんを必ず受けましょう。



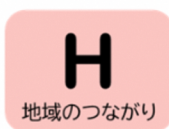
健康に関するお問い合わせ、
ご相談はお気軽にどうぞ。

射水市保健センター
射水市中村38番地
TEL 0766-52-7070



睡眠^{じゅうぶん}十分 心も体も健やかに

十分な睡眠のためには量（＝睡眠時間）と質の確保が大切です。睡眠不足は肥満、高血圧、糖尿病、精神疾患の発症のリスクになります。



広げよう！つながろう！ 支えあう地域の輪

人と人とのつながりを広げ、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。支えあう地域づくりが個人の健康づくりを後押しします。



飲酒の適量を知ろう 飲み過ぎは万病のもと

生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール量は、男性40g以上、女性20g以上です。飲酒に伴うリスクを知り、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

第3次射水市健康増進プラン

（健康増進計画・自殺対策推進計画）

計画期間 令和7（2025）年度～令和18（2036）年度

誰もが住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくためには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを社会全体で支援する環境づくりが必要です。皆で健康寿命の延伸を目指しましょう！

目指そう！

健康でこころつながる 自分らしく輝くまち 射水

一人ひとりが健康づくりに取り組み、ときには誰かと支え合い、つながっていくことで自分らしく輝き続けられるまちを目指します。

基本目標

健康寿命の 延伸

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。

男性 79.7 歳（R5） 女性 83.9 歳（R5） ↑ のばそう！

重点分野

がん 予防

射水市の
死因 第1位 **がん**

働き盛り世代
（20～64歳）
死因「がん」**43.7%**
（H30～R4）

糖尿病 予防

射水市は
血糖値が高め
の人が多い

特定健康診査
（40～74歳）
血糖有所見者 約**7割**
（R4）

自殺 予防

射水市は 国・県より
自殺死亡率が高い
（H30～R4）

働き盛り世代
（20～64歳）
死因「自殺」第**2位**
（H30～R4）

取り組もう！

- つながりを活かし、健康を守り支えるまちづくり
- 胎児期から高齢期に至るまでの「ライフコースアプローチ」の視点を踏まえた健康づくり



射水市（IMIZUSHI）の8つの頭文字から始まる健康づくりの行動目標です。
できることから実践しましょう！



▲健康増進プランの詳細はこちら

射水市保健センター