

第2次愛西市健康日本21計画“きらり☆あいさい” 中間評価結果報告

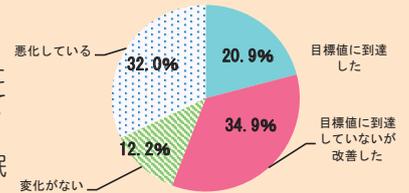
日々の生活を楽しむためには、健康は大切なものです。皆さんは、健康のためにしている習慣はありますか？皆さんの健康のために何かしようという意識と行動で、市の健康度をアップしましょう！

「みんなでつくろう 笑顔あふれる『健康あいさい』」

本計画は、平成26年度から令和5年度までの10年間を計画期間とし、平成30年度に中間評価を行いました。中間評価で分かった皆さんの健康状態について、お知らせします。

全体の目標の達成状況

本計画では、目標に到達できているかを評価する指標が172あります。今回の中間評価では、目標に到達した指標・目標に到達していないが改善した指標が合わせて96指標(55.8%)ありました。しかし、変化がない指標・悪化している指標が76指標(44.2%)あり、今後の課題となっています。その中から皆さんの生活習慣見直しのポイントとして、朝食・運動習慣・睡眠についてお知らせします。

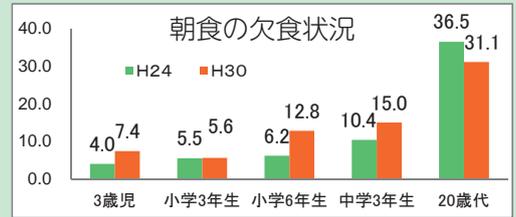


朝食の摂食状況



推進キャラクター
たべるくん

朝食を食べていない人の割合は、平成24年度と比べると20歳代では、改善していますが、中学3年生までの子ども達では、悪化しています。朝食は、一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。朝食をしっかりとりましょう！

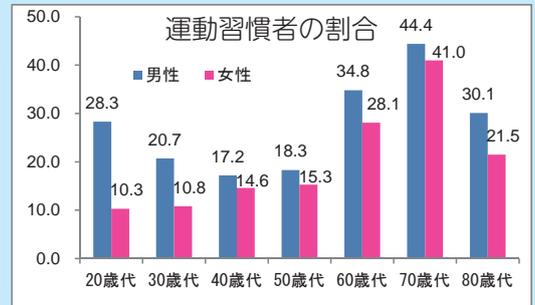


運動習慣の状況



推進キャラクター
あるこちゃん

運動習慣者の割合は、平成24年度と比べるとおおむね改善しました。しかし、男性の30～50歳代、女性の20～50歳代は、他の年代と比べて定期的に運動する人の割合が依然低い状況です。適度な運動は、生活習慣病の予防、筋力やからだの機能維持、認知症やうつ病予防のためにも良いと言われてしています。自分に合った運動を楽しく続けて、習慣にしましょう！

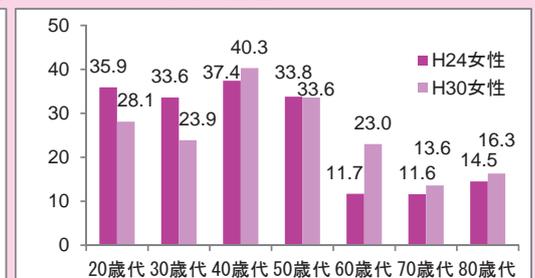
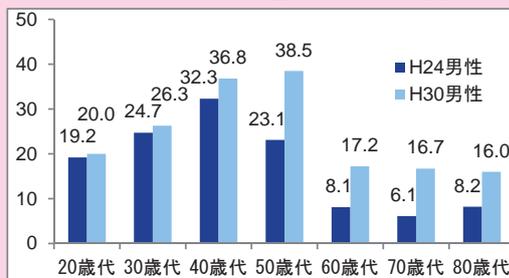


休養の状況



推進キャラクター
すやこちゃん

睡眠による休養が十分とれていない人の割合



睡眠による休養が十分とれていない人の割合は、男性のすべての年代で増加し、女性では40歳代、60～80歳代で増加しています。

良い睡眠がとれているかの目安は、日中しっかり覚醒して過ごせるかどうかです。適度な運動と規則正しい食生活を心がけ、質の良い睡眠をとり、心も身体もリフレッシュしましょう！