

枚方市では、市民の健康づくりを推進するため「第2次枚方市健康増進計画」「枚方市歯科口腔保健計画」「第3次枚方市食育推進計画」を策定しています。ホームページ(健康づくり・介護予防課)をご覧ください。
※各計画の詳細は2次元バーコードをスマートフォン等で読み取って頂くと、ご覧いただけます。

第2次枚方市健康増進計画(2014年～2023年)

枚方市ホームページ



見た目にだまされないで! 『やせすぎ』の実際

- 筋肉量が減る
- だるい・疲れやすい
- 骨がスカスカになる
- ホルモンバランスの不調等を生じる危険性が高まります。

適正体重を保とう!



やっぱり危ない! 『太りすぎ』の実際

- 生活習慣病
- ひざ痛・腰痛
- 睡眠障害
- 認知症等を生じる危険性が高まります。

BMIを計算してみましよう! BMIが22のとき最も病気になりにくいとされています。

体重(kg) 身長(m) 身長(m) BMI

÷ ÷ =

BMI 18.5 未満	BMI 18.5以上25 未満	BMI 25 以上
低体重	普通体重	肥満

(日本肥満学会)

枚方市歯科口腔保健計画(2016年～2023年)

枚方市ホームページ



「かかりつけ歯科医」を持ち、健康な歯を保とう!



ハチマルニイマル めざせ「8020」

80歳で20本以上の歯を残そう!
歯が20本以上あるとほとんどの食べ物を
おいしく食べられます

カミングサンマル めざせ「嚙ミング30」

一口につき30回以上嚙もう!
しっかり嚙むことで唾液の分泌を促し、
むし歯や歯周病を予防できます



「かかりつけ歯科医」とは?

お口のトラブルを感じていなくても、定期的に通院してお口の中の健康状態を継続的にみしてくれる身近な歯科医師です。

第3次枚方市食育推進計画(2018年～2023年)

枚方市ホームページ



毎食、「主食・主菜・副菜」をそろえよう!

「主食・主菜・副菜」をそろえると、多様な食材をとることができ、栄養バランスのよい食事になります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、
芋を中心としたおかず

主菜

魚、肉、卵、
大豆・大豆製品を
中心としたおかず



主食

ごはん、パン、めん類

適塩を心がけよう!

食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、
心臓病や脳卒中などの病気につながります。
適塩の食事を心がけましょう。

食塩摂取目標量(1日あたり)

男性 **7.5g 未満** 女性 **6.5g 未満**

(日本人の食事摂取基準2020年版)

高血圧の人は
男女ともに
6g 未満

青年期・壮年期・高齢期の健康づくり

教室・講演会・相談 (市民対象 無料)

日程、場所、予約方法等の詳細は、広報、ホームページ(健康づくり・介護予防課)をご覧ください。

運動教室 (65歳～)

◆ひらかた元気くらわんか体操

- ・マスター教室  
- ・出前講座
- ・CD/DVDの無料配付(グループのみ)

◆ポールを使う運動教室

- ・ひらかた夢かなえるエクササイズ教室
- ・ノルディック・ウォーキング講座

生活習慣病予防教室

◆血糖コントロールセミナー

栄養教室

◆チャレンジ! 野菜をたべよう ～野菜お手軽クッキング～

健康サポート 講演会

- ◆医師の講演
- ◆歯科医師の講演
- ◆薬剤師の講演

※講演内容はその都度変わります。

健康相談・栄養相談(個別)

保健師、管理栄養士による個別相談。一人ひとりに合わせた具体的な相談を実施しています。

健康づくりボランティア講座

5回程度(9月頃～)の連続講座と、実際の活動の体験を通して健康づくりの活動に必要な知識を学びます。

【対象】

講座終了後、「枚方市健康づくり食生活改善協議会」または「枚方市健康リーダー」に所属し活動できる人

【内容】

- ・枚方市の健康づくりに関する取り組みについて、生活習慣病などの健康に関する講義と演習
- ・健康に関する講義と演習(バランスの良い食事について・運動の効果について・認知症予防等)
- ・各イベントへの参加

ひらかたカラダづくりトライアル

 ~  

◆120日チャレンジ ～健康の記録をつけよう～

運動、栄養、歯と口の健康づくりの3つの分野の記録を120日間つけるチャレンジです。

- ①アクティブトライ(意識して歩く)
- ②バランストライ(バランスのよい食事をとる)
- ③オーラルトライ(歯間部清掃用具を使う)



◆健康ウォーキングマップ

身近で歩けるウォーキングコースを紹介しています。

- ・京阪電車沿線のコース：14コース
- ・ひらかた八景のコース：7コース

健康手帳

健(検)診結果や血圧・健康づくりの記録を書き込めたり、検査結果の見方、生活習慣病について、介護予防についてなど、健康づくりに役立つコラムが掲載されています。

120日チャレンジ・健康ウォーキングマップ・健康手帳は、保健センター、市役所受付、各生涯学習市民センター、健康福祉相談センター(北部リーフ)などで配布しています。

