

「手ばかり栄養法」で バランス良く！

「手ばかり栄養法」とは、手を使って食材を計り、食べる量を調整してバランス良く食事をする方法のことです。自分の手を使うことで自分に合った食事を手軽に知ることができます。

主菜

両手にのる程度で三食に分けて。肉・魚の厚みは手のひらの厚みと同じくらい。



副菜

両手3杯分（1食あたり両手1杯分）。



1日分の目安



主食

ご飯は両手に収まる茶碗1杯分（食パンなら1枚）を1日三食が目安。



お菓子

片方の手のひらに乗る程度。



果物

人差し指と親指で作った三角の中に収まる量。



食生活チェック！

チェックが多いと栄養が偏っているかも…

<input type="checkbox"/> 朝食は時間がないので食べない	<input type="checkbox"/> お酒を好きにだけ飲んでいる
<input type="checkbox"/> 好きなものを好きにだけ食べている	<input type="checkbox"/> お菓子や果物をご飯代わりにしている
<input type="checkbox"/> 夜遅くに夕飯を食べている	



栄養・食生活

栄養バランスを考えて食べましょう！

HASHIMOTO CITY 健康のススメ

身体活動・運動

栄養・食生活

歯や口腔の健康

休養とこころの健康

健診・がん検診

たばこ・飲酒

みんなでつくろう！
いきいき元気なまち
はしもと

「ながら運動」で 日頃の活動量を 増やそう！

身体活動・運動が不足していると、肥満や生活習慣病のリスクが上がります。長時間の運動はできなくても、日々の生活の中でできることはたくさんあります。少し意識して体を動かしてみよう。また、家族や仲間と一緒に運動するのも継続しやすいのでおすすめです。

テレビを見ながらスクワット



子どもと遊ぶ



階段のぼり



少しの意識で健康づくり

運動度チェック！

チェックが多いと運動不足かも…

<input type="checkbox"/> 休日は家でゴロゴロしていることが多い	<input type="checkbox"/> 立って靴下を履けない
<input type="checkbox"/> エスカレーターにうまく乗れないことがある	<input type="checkbox"/> いつも自動車を利用している
<input type="checkbox"/> 坂道や階段をのぼると、息切れがする	



身体活動・運動

日頃から意識的に体を動かしましょう！

健康はしもと21「健康増進計画（第2次）」を策定しました

市では、平成28年3月に「健康はしもと21」を策定し、地域・関係団体などと連携して、市民の皆さんの健康づくりを支援してきました。このたび、これまでの取組内容について評価を実施し、成果と課題を踏まえ、令和6年度から12年間を計画期間とする第2次計画を策定しました。今回は、新たな基本理念である「みんなでつくろう！いきいき元気なまち はしもと」に基づいて行う取組みなどについて紹介します。

【じゃや健康課】

橋本市健康増進計画って？

市民の健康増進を図るための基本的なことを示しています。また「健康づくりの行動指針」として、市民の総合的な健康づくり施策を推進するための計画です。

計画の目標

人生100年時代に向けて、誰もが自分らしく生きていくためには、心身ともに健康であることが重要となります。健康づくりは、市民一人ひとりが主体的に取組みを進めるものです。市民の健康づくりに対する支援はさまざまありますが、支援を担うのは行政だけではなく、地域や関係団体なども健康づくりの支援者です。

そのため、市では「協働」により市民一人ひとりが、ライフステージに応じて健康づくりへの取組みを進め、いつまでもいきいきと元気で暮らせるまちづくりを目指します。

重点分野

第一次計画で目標に達しなかったもしくは達している取組みを充実させる必要があると考えられる分野を、重点分野として次のとおり定めました。

- 身体活動・運動
- 栄養・食生活
- 歯や口腔の健康
- 休養とこころの健康
- 健診・がん検診

推進分野

第一次計画の取組みに一定の効果があり、目標にかなり近づいているため、第一次計画と同様に引き続き取組みを行う分野を推進分野として次のとおり定めました。

- たばこ・飲酒

次のページでは、重点分野の中から2つの分野について詳しく紹介します。