

健康なごやプラン21（第3次）

名古屋市では、健康増進法に基づく市町村健康増進計画として、健康なごやプラン21を策定し、この計画に基づき市民の健康づくりに関する施策を進めてきました。

そして、令和6年度からはすべての市民が健康で心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、第2次計画を改定した「健康なごやプラン21（第3次）」がスタートします。

計画では「市民のとりくみ」として、具体的に取り組むべき行動をわかりやすく設定していますので、生涯にわたる健康づくりとして取り組んでいただけますと幸いです。

この「なごや健康ガイド」では、計画に掲載されている「がん検診」をはじめとする、本市の様々な健康情報をご案内します。

計画期間：令和6年度～令和17年度（12年間）



○第3次計画の詳細は、市公式ウェブサイトからご覧ください。



健康なごやプラン 21

検索

「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯・口腔の健康」など、第3次計画の主な分野のうち、ここでは「栄養・食生活」をご紹介します

栄養・食生活

健全な食生活で生活習慣病予防を

- 適正体重にしよう
- 1日の始まりは朝ごはんから
- 健康な体はバランスのよい食事から
- 野菜・果物を毎日食べよう
- 1日の食塩相当量を意識して上手に減塩

チェック！ あなたは大丈夫？肥満度確認！（日本肥満学会）

BMI値 = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

判定…18.5未満→やせ、18.5以上25.0未満→適正、25.0以上→肥満

バランスのよい食事って？



ウェブサイト「なごや食育ひろば」にはイベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん！

なごや食育ひろば

検索

