

いつまでも若々しい

カラダを保つ生活



市では、市民の皆さんが生涯を通して健康な生活ができるよう、自ら進んで健康づくりに取り組むための指針「健康にっこう21計画」を推進しています。

今回は、この計画の中で示されている具体的な健康目標や、健康づくりのポイントをお知らせします。

くわしくは 健康課 ☎(21)2756

♣ 運動習慣を身に付け、生き生きと活動しましょう

健康に向けての目標

○運動や身体活動の重要性を正しく理解し、自分に合った運動習慣を身に付けましょう。

○地域活動に参加しましょう。

◇ ワンポイント

◆ 今より1,000歩多く歩こう！
10分間で約1,000歩歩くことができます。

◆ にっこうのびのび体操でストレッチ！

♣ 自分に合った適正な食生活を身に付けましょう

いて正しく理解しましょう。

○虫歯や歯周病の発症・進行を予防しましょう。

◇ ワンポイント



◆ よくかんで食べた後は、必ず歯を磨きましょう。

◆ 症状がなくても定期的に歯科健診を受けましょう。

♣ 糖尿病を予防しましょう

健康に向けての目標

○糖尿病に対する正しい知識を持ちましょう。

○定期的に健康診査を受け、自分の体を理解しましょう。

○自分に合った食事や運動量について正しく理解し、実践しましょう。

◇ ワンポイント

◆ 糖尿病の大きな原因

①加齢 ②家族歴 ③肥満 ④運動不足 ⑤耐糖能異常(血糖値の上昇)

♣ 高血圧・動脈硬化を予防しましょう

健康に向けての目標

○動脈硬化に対する正しい知識を持ちましょう。

○定期的に健康診査を受け、自分の体を理解しましょう。

◇ ワンポイント

○食塩や脂質の摂取量を減らしましょう。

健康に向けての目標

○栄養バランスを正しく理解し、3食きちんと食べる食生活を実践しましょう。

○BMIを理解し、適正体重を維持しましょう。

○地域の食材や旬の食材を活用した料理を楽しみましょう。

◇ ワンポイント

◆ BMIは「肥満度を表す指数」のことです。

△計算式△
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
△判定基準△
やせ:18.5未満
標準:18.5以上25.0未満
肥満:25.0以上



♣ ストレスと上手に付き合いましう

健康に向けての目標

○自分に合ったストレス解消方法を見つけてみましょう。

○心の悩みを相談できる相手を持ちましょう。

○心身の疲労を回復するため休養・睡眠を取りましょう。

◇ ワンポイント

◆ こんな症状はありませんか？

①悲しい、憂うつな沈んだ気分
②何事にも興味が湧かず、楽しくない
③疲れやすく元気がない(だるい)
④気分や意欲、集中力の低下
⑤寝付きが悪い、または朝早く目が覚める
⑥食欲がない

♣ 節度のある飲酒を心掛けましょう

健康に向けての目標

○飲酒が健康に与える害について正しく理解しましょう。

○健康に良い飲酒量や飲み方を理解し、実践しましょう。

◇ ワンポイント

◆ 各アルコール飲料の1日当たりの適正飲酒量

日本酒…1合(180ml)
ビール…中瓶1本(500ml)
ウイスキー…ダブル(60ml)
焼酎(35度)…0.5合(90ml)
ワイン…2杯(240ml)

◆ 週に2日は休肝日を設けましょう。

♣ 喫煙が及ぼす健康被害について正しい知識を持ちましょう

健康に向けての目標

○喫煙が自分や周りの人の健康に悪影響を及ぼすことを正しく理解し、禁煙に取り組みましょう。

○喫煙マナーを守りましょう。

◇ ワンポイント

◆ 喫煙は、肺がんだけでなく、心臓病や脳卒中、歯周病などの生活習慣病の大きな原因となります。



♣ 生涯にわたり自分の歯を20本以上保てるよう努めましょう

健康に向けての目標

○8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上残す運動)につ

◆ メタボリックシンドロームを予防しましょう。

腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上の人で、次の①～③のうち2つ以上に該当する方は、メタボリックシンドロームといわれ、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などの生活習慣病になりやすくなります。

①血圧
上の血圧…130mmHg以上
下の血圧…85mmHg以上
②脂質
中性脂肪…150mg/dl以上
HDLコレステロール…40mg/dl未満
③血糖
空腹時血糖値…110mg/dl以上

♣ がんを予防しましょう

健康に向けての目標

○生活習慣を改善し、がんの発症を予防しましょう。

○定期的ながん検診を受けましょう。

○がん予防のため禁煙に取り組みましょう。



◇ ワンポイント

◆ 子宮頸がんは、定期的な検診で予防することができます。

◆ 乳がんは定期的に検診を受けるだけでなく、毎月自己検診を行い、早期発見に努めましょう。

健康にっこう人になるための10か条

☺朝ごはん 必ず食べて スイッチオン！

朝食は1日のスタートを切るための大切な食事です。しっかりと取りましょう！

☺週二回 体を動かす 三十分

無理なく、楽しく続けることがポイントです。

☺睡眠と こころの健康 うつ予防

疲れた体やこころを休める休養と睡眠は、こころの健康には欠かせません。「うつ」は早めの対応が回復への近道です。

☺ちよっとだけ その一本が ニコチン依存

依存症になると、タバコをやめることが難しくなります。今は、薬で楽にタバコをやめられます。まずはチャレンジを！

☺適量は 一日一合 飲酒量

連日の飲酒は肝臓に休む暇を与えず、脂肪肝やアルコール性肝炎・肝硬変へと進行させ、肝がんを発生させる危険性があります。飲みすぎにはご注意ください！

☺6024 8020 おいしく食べる合言葉

自分の歯でおいしくごはんを食べるには、80歳で20本、そのために60歳で24本の自分の歯を保つことが必要です。

☺腹八分 守って防ごう！ 糖尿病

腹八分目は、適度な満腹感を得るくらいの量です。食事は時間をかけ、よくかんで食べることが、腹八分目を守るコツです。

☺脳卒中 脂肪と塩分 大敵だ！

脳卒中は食生活との関係が深く、予防には、塩分・脂肪を控えたバランスのよい食事が大切です。

☺年一回 定期健診 受けましょう！

自分の健康は自分で守るものです。まずは、自分の体の状態を知ることが大切です。

☺健康は あなたが主役 いつまでも

「自分の健康は自分の手で」といわれるように、健康づくりは自分自身の心がけが大切です。

