

特集

今でしょ!! これからでしょ!! 健康づくりへアプローチ

人生80年時代を、どう生きますか。もちろん、明るくいいき、こころ豊かに…ですよね。長寿社会の勝ち組になるには「健康」という切符が必要…ですが、よくない生活習慣を続けていては、これを手にすることはできません。わかっている、なかなか実行できないこと…健康づくり、セルフ・コントロールというの、まさにそれではないでしょうか。ならば、みんなでやりませんか。家族で、職場で、学校で、健康行動を習慣にしていましょ。市民一人ひとりの健康づくりの道しるべとなるよう、市では、第2次健康増進計画を策定しました。日常生活での具体的なプランを示し、さまざまな角度から、健康づくりをあと押しします。あとは、実践あるのみ。さあ、始めましょう。

第2次岡谷市健康増進計画 ~たのしく おいしく 健康づくり~

生活習慣病は、食べ過ぎ、運動不足、不規則な生活などのよくない習慣の積み重ねによって引き起こされる身近な病気ですが、なんと日本人の3分の2近くは、この病に関わる疾患群によって死亡しています。

体質だから？ 運が悪い？ …いえいえ、なにより大切なのは生活習慣です。自分のからだを知ることから始めて、病気を予防・改善。できそうなことを少しでも実践し、こころもからだも健康にしていきましょう。

健康管理 その1 **適正体重を維持することって大切**

- ★ 毎日…体重や体脂肪のチェック
- ★ 年に1回…健康診断・がん検診



あなたの標準体重は？

生活習慣病予防にも、がん予防にも、適正な体重を維持することはとても大切です。自分の標準体重は以下の計算で簡単に計算できます！

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

女性には「やせ」が多い!!

男性には肥満が多い一方、女性には「やせ」(BMI 18.5以下)が多いのです。特に20代女性では4人に1人がやせとなっています。女性は「やせすぎ」と高齢者の低栄養にも注意しましょう。

健康管理 その2 **口は健康の入口、歯は全身のかなめ**

- ★ 毎日…「みがいている」から「みがけている」へ
- ★ 年に1回…定期的な歯科健診

歯の磨き方は大丈夫？

「みがいている」と「みがけている」は、別のこと。1本1本でいねいに磨きましょう！



定期的に歯科健診を受けましょう!

むし歯や歯周病の早期発見はもちろん、歯みがき指導・歯石の除去(歯のフリーニング)などが受けられます。

健康管理 その3 **からだを動かし気分も調子も上向き**

- ★ 毎日…まずは歩こう、もうあと1,000歩! 家事でも、通勤通学でも、ちょっとした工夫で楽しく運動を
- ※健康づくり運動教室開催! 詳細は6ページで!

健康維持のために必要な歩数…

1日に8,000~10,000歩 (参考資料)健康づくりのための運動指針エクササイズガイド2006

特別な運動だけではなく、日常生活のなかで歩数を増やすことも、健康のために有効です。



2,000歩相当の身体活動	内容	時間
	床掃除・洗車	20分
	自転車・庭仕事	15分
	階段昇降・芝刈り	10分

無理せず長く続けられるよう、くらしのなかで、気軽に身体を動かす習慣を身につけましょう!!

健康管理 その4 **たばこゼロと適量アルコール宣言**

- ★ 毎日…減煙と周囲を気づかう喫煙マナー
- ★ 週2回…休肝日。まずは1日からでもOK!

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

飲み過ぎ注意!



1日の量の目安	
【ビール】 中びん1本500ml 度数:5% 男性:中びん2本・女性:中びん1本	【清酒】 1合180ml 度数:15% 男性:2合・女性:1合
【焼酎】 1合180ml 度数:25% 男性:1合・女性:0.5合	【ワイン】 1杯120ml 度数:12% 男性:3杯・女性:1.5杯

お酒は適量で楽しく飲みましょう!!

健康管理 その5 **十分な休養で、こころもからだもじょうぶに**

- ★ こころのSOSに耳を傾けてみてください
うつ病患者の8割以上が睡眠障害を抱えているといわれています。



右のような症状が2週間以上続いているなら、うつ病など、こころの病気を疑ってみる必要があります。ひとりで悩まずに相談しましょう。

- なかなか寝付けない
- 夜中に何度も目が覚めて眠った気がしない
- 十分に眠っているのに日中、眠気に襲われる
- 早朝あるいは夜中に目が覚めてしまい、そのまま眠れない
- 寝覚めが悪い
- 十分眠ったはずなのに疲労感が残っている

近年、わたしたちのライフスタイルや食を取り巻く環境の変化に伴い、「食」に対する価値観が大きく変わってきています。食べたいものが、いつでもどこでも手に入る便利な時代となった反面、食の大切さや感謝の気持ちの欠如、食生活の乱れや生活習慣病の増加、地域の食文化の喪失など、食に関するさまざまな問題が発生しています。

だからこそ食育！今こそ食育！食育に取り組みませんか？

健やかに楽しく食べて、食の大切さを育もう 食育推進計画 お か や で 推 進 中 ！



お

食育目標 1

いしく食べて、食を楽しみ、豊かなこころを育もう

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

食育の原点は、家族のだんらん。できることから始めよう！

食事づくりのお手伝いをする



家族や仲間と一緒に食事をする

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



か

食育目標 2

しこく食べて、健康なからだをつくろう

バランスよく食べていますか？



副菜

野菜・きのこ・いも・海藻料理



主菜

魚・肉・卵・大豆料理



主食

ごはん・パン・めん料理



汁物

野菜たっぷりの味噌汁は、副菜にもなり、無理なく減塩！

1日のうちで
プラス

牛乳
乳製品



ビタミン類
カルシウムを
補給



果物

朝食は、脳やからだ活動するための大切なエネルギー源です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！



食育目標 3

すらぎのある郷土に親しみ、
地域の食材や食文化を理解して伝えていこう

日本の食文化を大切に!～意識しましょう～



伝統食・食文化の
伝承

食の流通について

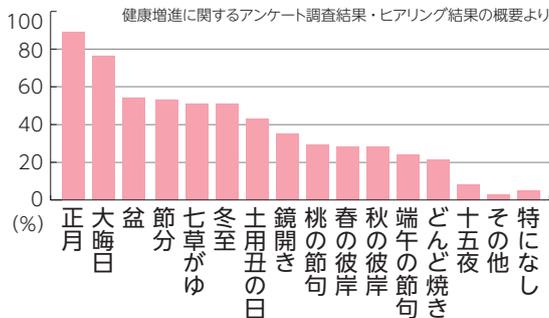


自然や生産者への
感謝

地産地消



◎家庭で行事食を行っていますか？



好評放送中!

シルキーチャンネル
「野菜万菜!!」



毎月1のつく日(1日・11日・21日)を野菜の日、カラダに「いい」日としてPRする「もっと野菜を食べよう! 運動」。それに連動し、シルキーチャンネルでは、旬の野菜を取り上げ、野菜の効能や選び方、食卓のおかずにもう一品!…に便利な、野菜たっぷりの簡単レシピを紹介する「野菜万菜!!」を放送しています。

番組は、市内生産者の畑に出向くなどし、まさに“とれたて”の「旬」を毎月お届け。収穫風景やインタビューは臨場感もたっぷりです。地元のおいしい野菜を食べて、生活習慣病を予防・改善しましょう!

※31ページに番組表があります。まずは1度ご覧ください。

みんなで取り組む行事を積極活用!

「もっと野菜を食べよう! 運動」をご存じですか? 「あるき太郎ウォーキング事業」に参加したことはありますか? 市は、ともに支えあい、健やかに暮らせるまちをめざして、健康増進のための施策を幅広く展開しています。講座や講習会も多数、折々に実施していきます。健康状態やライフスタイルに応じて、また、これは…と気になるものを見つけたら、ぜひご参加ください。6月の健康イベントは、6ページからご紹介しています。

