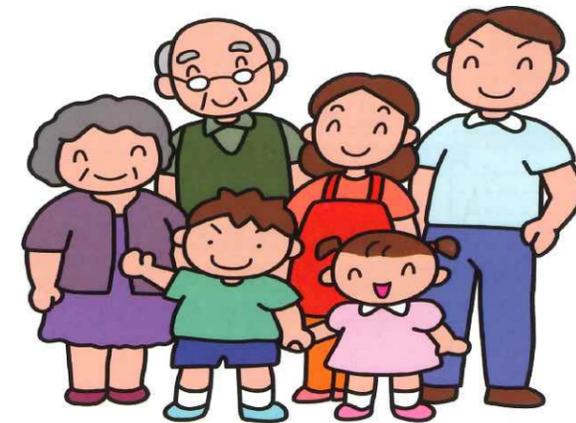


心も身体も健康プラン

平成 17 年度～平成 26 年度



私にできる健康づくり

- 健康観 ————— 高めよう！健康づくりの意識
- 栄養・食生活 ————— バランスよく食べて適正体重を維持しよう
- 身体活動・運動 ———— 自分にあった運動を続けよう！
- 休養・心の健康 ———— 質の良い睡眠で心と身体の疲れを取ろう
- たばこ ————— たばこが身体に及ぼす影響を知ろう
- アルコール ————— 心がけよう！適正飲酒量
- 歯の健康 ————— 歯を失う原因の9割は虫歯と歯周病
- 健康チェック ————— 生活習慣を改善して健康づくり

我孫子市

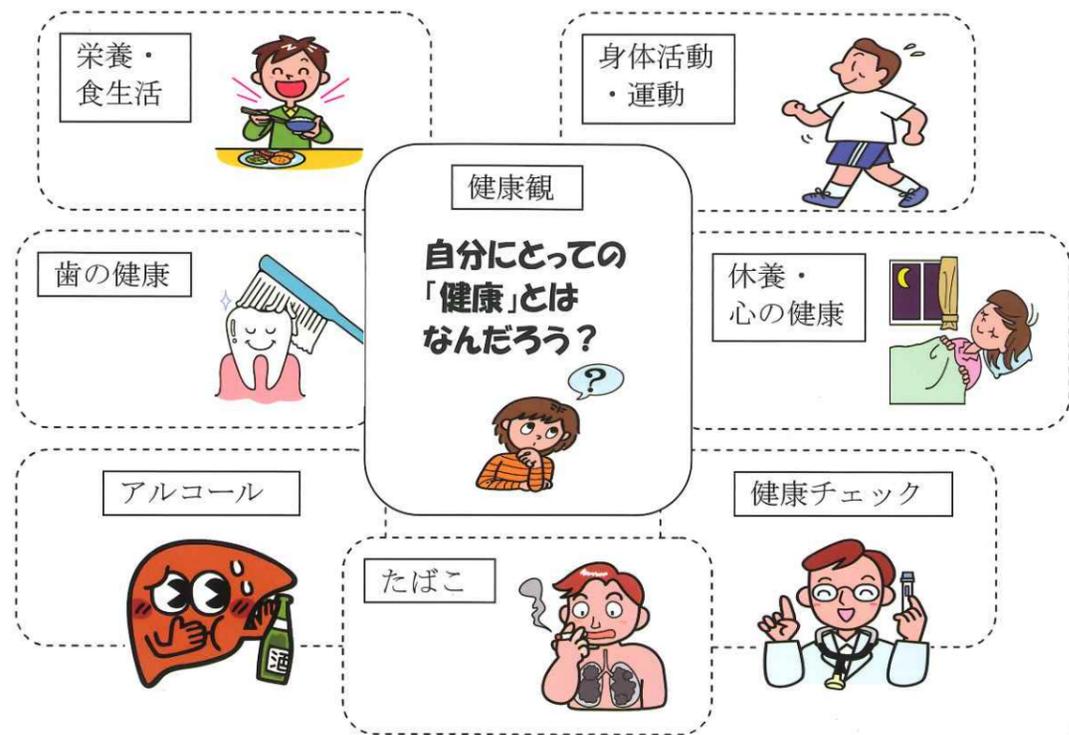
手賀沼も心も身体も元気なあびこ

我孫子市健康福祉部健康づくり支援課
〒270-1132 千葉県我孫子市湖北台1-12-16
TEL 04-7185-1126
URL <http://www.city.abiko.chiba.jp/>

高めよう！健康づくりの意識

『心も身体も健康プラン』では、「健康観」を基本に「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・心の健康」「たばこ」「アルコール」「歯の健康」「健康チェック」の各項目について、目標値を定め取り組んでいます。

<健康意識の向上と生活習慣の改善のために取り組む8つの事柄>



バランスよく食べて適正体重を維持しよう

★適正体重を知ろう

～体重は健康のバロメーター あなたの体重は適正ですか？～

○自分の適正体重を知り、ふだんから体重の維持管理に努めましょう。

適正体重=BMI（体格指数）が標準の範囲内におさまる体重

$$\text{BMI(体格指数)} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

判定	やせ	標準	肥満
BMI 数値	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上



※思春期・青年期にある女性では、「やせ」や、「標準体重」であるにも関わらず、自分を「太っている」と認識する人も多いようです。標準体重を保つことが妊娠・出産に向けての将来の身体作りにつながることを知り、過度なダイエットは控えましょう。

★栄養のバランスを考えよう

～食事は主食・主菜・副菜を揃えて、自分に合った分量を～

○標準体重を維持できる内容の食事を心がけましょう。

ごはんを中心とした「日本型食生活」は栄養のバランスが整います。食品や食事を選ぶ際には、「栄養成分表示」を参考にするといいでしょう。地元でとれた新鮮な農産物は味もよく、栄養も豊富です。

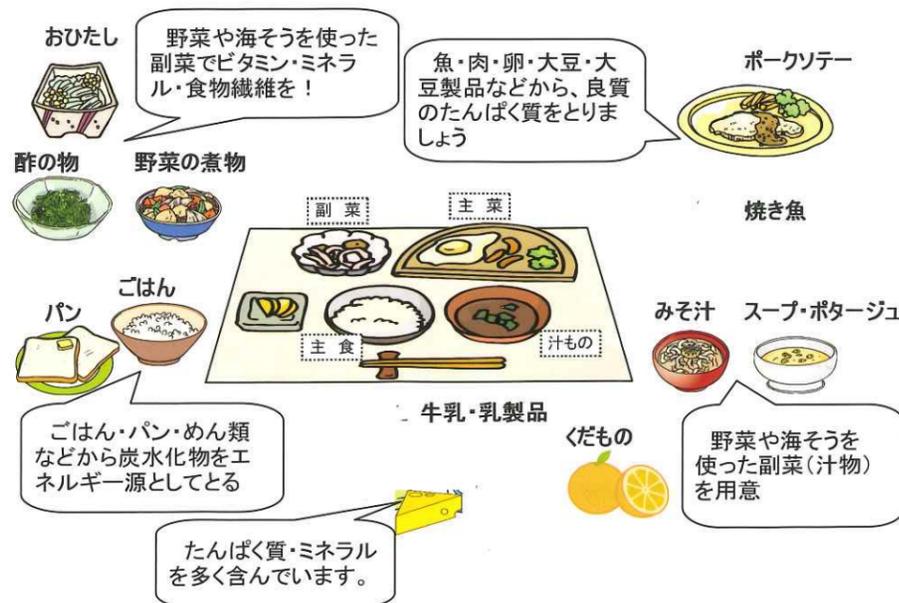
「健康観」ってなんだろう？

健康観とは・・・

自らの健康づくりに取り組むための「健康」に対する考え方です。

自らの健康意識を高めるために

- 自分自身にとっての「健康」とは何かを日頃から考えよう。
- 健康に関する情報や知識を得るようにしよう。



自分にあった運動を続けよう!

運動の効果

- 生活習慣病予防
- 体脂肪燃焼
- ストレス解消
- 骨粗しょう症予防など
- 足腰を鍛え、筋力アップ
- 免疫力アップ
- 気分転換



手軽にできるウォーキング

視線は5~6m先を見る

肘を90°に曲げる

腕はしっかり振る

胸を張り、背筋を伸ばす

おなかを引っ込める

かかとから着地する



日常生活の中で身体を動かそう

- 通勤・通学・買い物・身近な場所でウォーキング

1日 **1,000歩** 増やしましょう!

目安: 10分歩いて1,000歩

- 自宅で出来る体操

*呼吸は止めず、無理をしないでいきましょう!

背中・大腿・臀部の筋力アップ

うつぶせ・片足片手交互運動

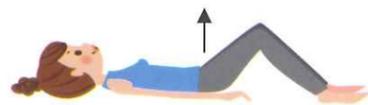
- ①うつぶせになり両手をバンザイしておく
- ②右手・左足を床から5cm程度持ち上げる。上げたまま5秒間止めて、ゆっくり下げる。
- ③次に左手・右足を行う。
*5~10回交互に繰り返す。



腰の筋力アップ

あお向け腰上げ運動

- ①仰向けになり、ひざを立てる。
- ②腰を上を持ち上げ、5秒間止める。
- ③ゆっくりと元に戻し5~10回繰り返す。



質の良い睡眠で心と身体の疲れを取ろう

不眠の原因は?

- 悩みやイライラ、極度の緊張などの精神的ストレス
→ストレスや緊張が和らぎ眠れるようになれば心配なし
何週間も続いてしまう場合…うつ病など心の病の可能性も。
→心療内科などの専門医の治療を受ける必要があります。
- 睡眠時無呼吸症候群: 大きないびき、睡眠中の呼吸停止、夜中に
たびたび目を覚ます、熟睡感がないなど
→いびき外来や睡眠外来などで原因の病気を治療する必要があります。



ぐっすり眠るためには

同じ時間に起きて、朝の光を浴びよう

朝の光を浴びると、体内時計のリズムがリセットされ、夜、同じ時間に眠くなります。



規則正しく食事を摂ろう

朝食を摂ると消化器官が動き始めて、身体が目覚めます。夜遅い時間に食べると寝つきが悪くなるので22時以降に、たくさん食べるのはやめましょう。



身体を動かす習慣を身につけよう

運動をして身体の奥の体温を上げておくと、夜ぐっすり眠れます。軽く汗ばむ程度の運動を、毎日30分くらい習慣づけましょう。



自分なりにリラックス

寝る前に、緊張や強い刺激があるとなかなか寝付けません。寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、軽いストレッチをしたりして心と身体をリラックスさせましょう。



<たばこ>

たばこが身体に及ぼす影響を知ろう

たばこが身体に及ぼす害は？

たばこの煙の成分には、タールやニコチン、一酸化炭素など身体に害のある物質が200種類以上も含まれ、そのうちの約40種類が発がん物質です。

●肺がんだけではない！

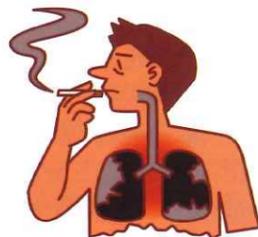
口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん、子宮がん、すい臓がん、膀胱がんなどにかかる危険性が高くなります。

●その他にもこんな病気になりやすい！

ぜんそく・気管支炎・歯周病・心臓病・脳卒中・胃かいよう

●病気だけではない！

肌荒れ・息切れ・口臭・老化促進など



たばこを吸わない人への害

主流煙 直接たばこを吸っている人が吸い込む煙
副流煙 たばこの先から出る煙

有害物質のほとんどは、主流煙より副流煙に多く含まれます。

主流煙に含まれる量を1とすると、副流煙にはニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍含まれています。

妊婦や子どもの前では控える



妊娠中にたばこを吸うと...

有害物質が胎盤を通して赤ちゃんに蓄積します。

●妊婦がたばこを吸うと、胎児へ栄養や酸素が運ばれにくくなり、胎児の成長に影響し、また、流産、早産になる可能性も高くなります。

●周りの人のたばこも要注意!!

妊婦自身が喫煙しないようにするのはもちろん、周囲の人たばこの煙を妊婦に吸わせないように注意しましょう。



未成年がタバコを吸うと...

- 成長途中であり、たばこの有害物質の影響を受けやすく、がんや心臓病にかかりやすい。
- 少ない本数で習慣になりやすい。
- 運動能力や学習能力が落ちる。

周りの人もすすめない



<アルコール>

心がけよう！適正飲酒量

●アルコールは、なぜ飲み過ぎるといけないの？

- ・肝臓に中性脂肪がたまり、肝臓の働きが悪くなります。
- ・毎日アルコールを飲んでいると、肝臓はアルコールの処理に忙しく、中性脂肪の処理に手が回らず、肝臓にたまります。これが**アルコール性肝脂肪**です。
- ・飲みすぎは、**高血圧**や**脳卒中**のリスクを高めます。
- ・**動脈硬化**や**糖尿病**など生活習慣病発症の原因にも！



適度な飲酒量とは？

- 純アルコールで**1日平均20g**を「節度ある適度な飲酒」としています。具体的には・・・

ビール	日本酒	ワイン	焼酎(35度)	ウイスキー
中ビン1本強 (540ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯弱 (220ml)	半合弱 (70ml)	ダブル1杯 (60ml)

こんな飲酒はダメ！

妊娠中にお酒を飲むと...

●胎盤を通じてアルコールが胎児の血液にも流れ込みます。胎児はアルコールを代謝する能力が未発達なので、妊婦が大量に飲酒すると、深刻な障害につながる場合もあります。どのくらいなら大丈夫という量はわかっていませんので、妊娠中はアルコール類を飲まないようにしましょう。



未成年者がお酒を飲むと...

- 大人よりも急性アルコール中毒を起こしやすい。
- アルコール依存症になりやすい。
- 脳の神経細胞が悪い影響を受ける(こわれる)

周りの人もすすめない



歯を失う原因の9割は虫歯と歯周病

むし歯予防には、「歯みがき+フッ化物(フッ素)」が効果的!!

<乳歯の生え始め～永久歯が生えそろう12歳頃まで>

歯の生え始めは、歯がまだ軟らかいため、むし歯になりやすいです。

小さなお子様でも仕上げ磨きがきちんとできるようになったら、歯科医院などで定期的なフッ化物塗布を受けるとともに、家庭でも市販のフッ化物入り歯磨き剤を使用するとより効果的です。



<大人になっても役立ちます>

毎日の歯みがきに市販のフッ化物入り歯磨き剤の使用をおすすめします。特に、年齢とともに歯肉がさがり、歯の根が露出した部分に出来るむし歯の予防に役立ちます。

フッ化物入り
歯磨き剤を
選ぶ方法は?



**モノフルオロリン酸ナトリウム、
フッ化ナトリウム**などの成分が表示
されているものを選びましょう!

歯周病予防には、自分にあった歯みがきが大切!!

歯周病予防にはフラッシングが大切です。

<磨き方のポイント>

- その1. 歯と歯肉の境目にハブラシをしっかりとあてて磨く
- その2. デンタルフロスや歯間ブラシなどを使う
- その3. 力を入れすぎないように、やさしくていいいに磨く



歯周病は歯を失う原因のほか、生活習慣や様々な全身疾患とも関連しています。

歯周病と深く関わっている病気や生活習慣

- ・心臓病
- ・動脈硬化
- ・肺炎
- ・インフルエンザ
- ・脳卒中
- ・認知症
- ・早産
- ・胎児の低体重
- ・肥満
- ・骨粗しょう症
- ・糖尿病
- ・喫煙
- など

★80歳で20本以上の歯を保ち、心身ともに健康な生活を送るために、毎日のセルフケアで歯と歯肉の健康を維持しましょう。

★むし歯や歯周病の予防には、歯科医院などでの専門的なケア(歯科健診やお口のクリーニング)や歯みがき指導を受けるといっそう効果的です。

生活習慣を改善して健康づくり

病気になってから健康に気をつけるのではなく、日頃から自分の健康面に目を向ける必要があります。自らの健康状態を知り、健康の維持・増進や疾病の早期発見のためにも、定期的に健(検)診を受けましょう。

子どもの頃から生活習慣病予防

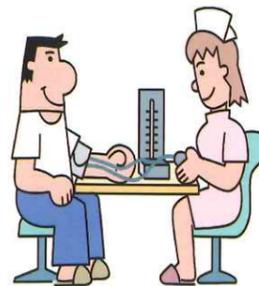
生活習慣病は、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣の積み重ねが発症・進行に関係し、成人に限らず子どもでも発症します。生活習慣は、子どもの頃に作られ、大人になっても継続します。子どもの頃から、正しい生活習慣を身に付けられるように心がけることが大切です。



<生活習慣と疾病との関連が明らかになっているもの>

食習慣	インスリン非依存性糖尿病(2型糖尿病)、肥満、脂質代謝異常症(高脂血症)、高尿酸血症、循環器病(虚血性心疾患・高血圧・腎不全・動脈硬化等)、大腸がん、歯周病等
運動習慣	インスリン非依存性糖尿病(2型糖尿病)、肥満、脂質代謝異常症(高脂血症)、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病(虚血性心疾患・高血圧・腎不全・動脈硬化等)、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

健康診査を受けましょう



生活習慣病は自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに病気が進行しています。早期発見をするためには、1年に1回健康診査を受けましょう。

せっかく健康診査を受けても受けるだけで満足してはいけません。たとえ結果が『異常なし』でも、毎年の検査データを残しておき、数値の変化をみて数値が悪化していないかを確認し、生活習慣を見直してください。また、検査の結果に異常があった場合は放置せずに医療機関などに相談し、生活習慣を改善しましょう。

