

健康寿命を伸ばすための一歩

- ・まずは健(検)診を受けよう
- ・結果がでたら自分の健康状態を確認しよう
- ・健康づくりは毎日の積み重ねが大切です

主役はみなさん一人ひとり

「できる」ことからはじめてみませんか？



いつでも どこでも ③ 運動 ～健康寿命延伸プロジェクト～

運動

あと10分、あと1,000歩プラスしよう！

- 歩幅を広げて 階段使って+10
- 近くのお出かけは徒歩・自転車で+10
- テレビや家事をしながら筋トレやストレッチで+10
- 家族や仲間と一緒に心も体も楽しく動かそう+10

病気や痛みなどがある方は、安全のために医師や専門家などにご相談ください。

減塩

ひと工夫でおいしく薄味に！

- 素材の持ち味やうま味を生かして
- 香辛料や酸味などで調理法の工夫を
- 加工食品・惣菜・おやつの塩分量に注意を
- 食事の際は、野菜や果物を摂るよう心がけを



禁煙

たばこを吸わない！吸わせない！

- たばこの害を知ろう
- 子ども・妊婦さんの前でタバコは吸わない
- 妊娠中の喫煙はやめよう
- 禁煙したいと思ったら、その時がチャンス
- 薬局や禁煙外来を利用して自分にあった禁煙を

たばこを吸う人と吸わない人の死亡率比較

(男性の場合、吸わない人を1とすると)

- 肺がん 4.5倍
- 喉頭がん 32.5倍
- 虚血性心疾患 1.7倍
- 肺気腫など 2.2倍

妊婦さんの喫煙は本人だけでなく赤ちゃんの健康に影響を与えます。

健康づくりの推進体制



お問い合わせ先 日南市 健康増進課

〒887-8585 日南市中央通1-1-1

TEL 0987-31-1129 FAX 0987-31-1966

日南市ホームページ <http://www.city.nichinan.lg.jp>

～こどもから高齢者まで生涯にわたって心身ともに健やかに生きるために～

健康にちなん21 (第二次) 概要版

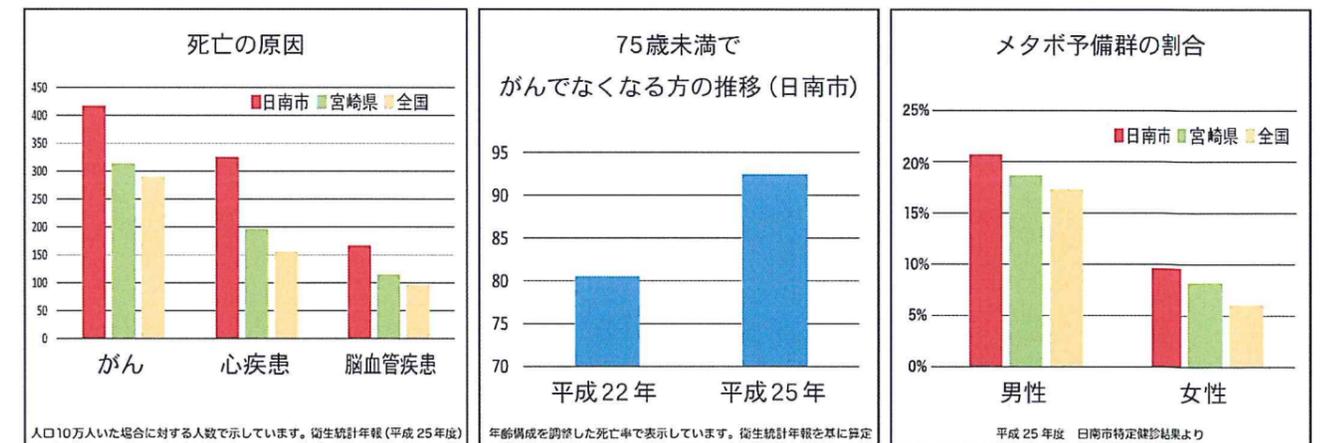
これが **日南市の実態** じゃ～

脳血管疾患や心疾患で倒れる人が増えています

がんでなくなる人が増えています

メタボリックシンドローム予備群の人が目立っています

肥満傾向の子どもが増えています



今の自分 大切な家族
そして未来の子どもたちのために
生活習慣を
考えてみませんか

「健康にちなん21(第二次)」は、日南市民の健康づくりの基本指針となるもので、生活習慣病の発症と重症化予防を進めることを主な目的としています。栄養・食生活・運動などの分野で具体的な目標を設定し、健康で自立して生活できる期間である**健康寿命**を延ばし、健康長寿社会の実現を目指しています。

健康にちなん21 (第二次) 生涯を通じて、みんなが取り組む目標～予防できる病気で倒れないために～

平成28年度～平成37年度

	胎児(妊婦)	0歳	6歳	12歳	18歳	20歳	30歳	40歳	65歳	75歳	80歳	
体にとってどんな時期?	生涯使う体の基礎づくりの大切な時期				次の世代を生み、育てる体を作る大切な時期				体の維持、機能の低下の予防が大切な時期			
どんな生活習慣を送る時期?	大人の生活習慣が子どもの生活習慣をつくる。				自分で生活習慣を選ぶ力をつける。				自分で適切な生活習慣を選び、実行し、継続していく。健診結果に合わせた生活習慣が、生活習慣病の発症・重症化を防ぐ。がんの早期治療につながる。			
健康づくり支援サービスの例	・妊婦健診 ・乳幼児健診 ・乳幼児相談 ・離乳食教室 ・就学時健診など				・特定健診、各種がん検診・健診後の保健・栄養支援、健康教室(生活習慣病予防、がん予防、筋力低下予防等)など				・認知症理解のための普及啓発(市民公開講座など) ・介護予防教室(運動器機能向上、認知症予防等)など			

生活習慣病の発症予防と重症化を予防するために	がんを早期発見	● がん検診を受けよう。(20歳～子宮頸がん 40歳～胃・大腸・乳・肺がん)																									
	循環器疾患予防 ※脳卒中・心筋梗塞・高血圧など	<p>肥満傾向にある児童の出現率</p> <p>小学5年生: 男子(9.9, 11.2, 14.5), 女子(7.7, 9.4, 6.9) 中学2年生: 男子(8.0, 8.4, 9.3), 女子(6.8, 10.1, 10.0)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定健診を受けて、保健師・栄養士の支援を利用しよう。 ● メタボリックシンドロームの予防、改善に努めよう。 ● 高血圧の予防、改善を。(家庭での血圧測定を習慣にしよう) ● 脂質異常症の予防、改善で血管を守ろう。 																								
	糖尿病予防	● 糖尿病を発症しない生活を送る。	● 自己判断で治療中断は決してしない。 ● 治療中の方は、医療機関や保健師・栄養士を利用してコントロールを良好に保とう。																								
	歯・口腔の健康	● 定期的に歯科健診を受けてむし歯予防に努めよう。	● 噛む、飲み込むなどの機能の維持に努めよう。 ● 歯周疾患検診を受けて自分の歯を守ろう。																								
	栄養・食生活	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正体重を保つように努めよう。 ○ 低出生体重児にならないように妊娠前、妊娠中の生活習慣を大切にしよう。 ○ 肥満傾向にならないように、子どもの生活に目を向けよう。 <p>減塩 ひと工夫でおいしく薄味に</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 欠食をしない・させない ● 健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を送ることが出来る人になる。子どもを育もう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 内臓脂肪の増加を防ごう ● 自分にあった、適切な量と内容の食事を摂るように努めよう。 <p>《減塩を心がけよう》1日の塩分摂取量の目安</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1～2(歳)</td> <td>3.0g未満</td> <td>3.5g未満</td> </tr> <tr> <td>3～5(歳)</td> <td>4.0g未満</td> <td>4.5g未満</td> </tr> <tr> <td>6～7(歳)</td> <td>5.0g未満</td> <td>5.5g未満</td> </tr> <tr> <td>8～9(歳)</td> <td>5.5g未満</td> <td>6.0g未満</td> </tr> <tr> <td>10～11(歳)</td> <td>6.5g未満</td> <td>7.0g未満</td> </tr> <tr> <td>12歳～</td> <td>8.0g未満</td> <td>7.0g未満</td> </tr> <tr> <td>高血圧の方</td> <td colspan="2">6.0g未満</td> </tr> </tbody> </table>		男性	女性	1～2(歳)	3.0g未満	3.5g未満	3～5(歳)	4.0g未満	4.5g未満	6～7(歳)	5.0g未満	5.5g未満	8～9(歳)	5.5g未満	6.0g未満	10～11(歳)	6.5g未満	7.0g未満	12歳～	8.0g未満	7.0g未満	高血圧の方	6.0g未満	
		男性	女性																								
	1～2(歳)	3.0g未満	3.5g未満																								
	3～5(歳)	4.0g未満	4.5g未満																								
6～7(歳)	5.0g未満	5.5g未満																									
8～9(歳)	5.5g未満	6.0g未満																									
10～11(歳)	6.5g未満	7.0g未満																									
12歳～	8.0g未満	7.0g未満																									
高血圧の方	6.0g未満																										
身体活動・運動	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 自分のライフスタイルに合わせた運動習慣を身につけよう。 ○ 運動やスポーツ、外遊びを積極的に行おう。 <p>今より「10分」多く体を動かそう!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 日常生活における歩数・活動量を増やす。 ● 介護予防について理解しよう。 ● 筋力等の低下で、転倒しない、閉じこもりにならないように、筋力アップに努めよう。 																									
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中、授乳中のアルコールは赤ちゃんの体のために我慢をしよう。 ● 未成年者はアルコールを飲まない、飲ませない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の発症・重症化をすすめない程度の飲酒に努めよう。(適正量: 純アルコール男性40g 女性20g) ※純アルコール20gとは・・・ビールなら500ml 焼酎なら約1合(120ml) ※食事とのバランスが必要です。自分の健康状態にあった摂取を。 																									
たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊娠中はタバコは吸わない、吸わせない。 ● 未成年者は喫煙をしない、させない。 <p>禁煙 吸わない! 吸わせない!!</p>	● がんや動脈硬化を予防し、呼吸機能を守るために、禁煙に取り組もう。																									
休養 心の健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 質の高い睡眠のために、生活習慣を整えよう。 ● 悩みや不安など不調などがある場合には、ひとりで悩まず誰かに話そう。身近な人の変化に気づいたら声を掛け、見守りをしよう。 ● 考え事がある場合や、日常生活に支障がある場合には専門家に相談をしよう。 	● 高齢期のうつや認知症などの知識を深めよう。																									
地域の基盤を強くする	<ul style="list-style-type: none"> ● 受動喫煙をさせない環境づくりを積極的にすすめよう。(公民館、職場、公共施設等における禁煙活動の推進) ● 自治会長、健康づくり推進員等の地区の皆さんと行政、医療機関などの専門機関が手をとって、地域の課題にあわせた予防活動を推進しよう。 ● 生涯を通じて、何らかの社会活動に積極的に参加しよう。 																										

健康で自分のことが自分でできる自立した生活を目指して健康寿命の延伸

市民の皆さんが生涯を通じて、健康で自立した生活ができるように、医療機関、薬局などの専門機関や、行政、教育機関、各種団体など様々な分野が支援します。
健康づくりのために市の保健師・栄養士を積極的に利用してください!

