

健康大阪さやま21 (第2次計画)

～すこやかに 笑顔がつどう 大阪さやま～

(平成27年度～平成36年度)

1.栄養・食生活

～おいしく 楽しく バランス
考え、元気なからだ～

2.身体活動・運動

～楽しく運動、続けて健康～

3.休養・こころの健康

～ストレスと上手につきあい、
悩みがあればこまめに相談～

4.飲酒

～飲むのなら、節度を守って、
楽しいお酒～

5.たばこ

～ストップ! たばこ～

6.歯と口腔の健康

はちまるにいまる
～めざせ 8020
(80歳で20本の自分の歯)～

7.健康チェック

～確認しよう 健診受けて
自分の健康～

7つの健康分野で
健康づくりに
取り組みます!



生活習慣病の
発症予防と重症化予防

健康を支え、守るための
社会環境の整備

健康寿命の延伸

健康大阪さやま21(第2次計画)がめざすもの

大阪狭山市は、狭山池の水がきらめくように人が輝き、人と自然、人と人とのつながりが育まれ、さまざまな取組みを生み出すとともに、まちづくりを担う人材が育っています。

本市の豊富な社会資源を、健康増進にも活用し、市民、地域、関係機関、行政がつながりながら、すべての市民が生活の質を高め、健康寿命をのばすことができるよう、住みなれた地域の中で、ともに支え合い、楽しみながら、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組むことができるまちづくりをめざします。

大阪狭山市

みんなで健康づくりに取り組もう！

1. 栄養・食生活 ～おいしく 楽しく バランス考え、元気なからだ～

- ☆行動目標☆
- 1日3食、バランスよく食べます
 - 自分の適正体重を知り、維持します
 - 家族や仲間との食事を楽しみます

🍌 適正体重を知ろう！ 適正体重の指標としてBMIがあります。

BMIとは、体重と身長から肥満の度合いを調べるものです。
BMIの計算方法＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
右表の目標とするBMIの範囲を参考に、適正体重をめざしましょう。

🍌 食事バランスガイドを活用しよう！ 「食事バランスガイド」とは、1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいのかを示したものです。

<目標とするBMIの範囲(18歳以上)>

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

※子どもには別の基準があります。

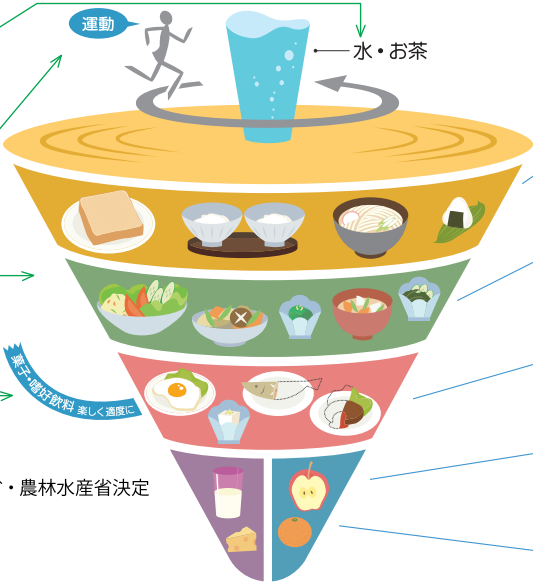
水分を「コマ」の軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを強調

運動することによって「コマ」が安定して回転することを表現

「コマ」をイメージとして描くことで、食事バランスが悪くなると倒れてしまうことを表現

菓子・嗜好飲料はヒモで表現

厚生労働省・農林水産省決定



1日分

5.7 主食(ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5.6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理の分量を1つ(SV※)という統一した単位で数え、料理区分ごとに1日にとりたい数を示しています。

※SVとはサービングの略で、各料理について1回あたりの標準的な量をだまかに示すものです。

ぶどうだったら1房程度

🍌 減塩にチャレンジ！

日本人は世界的にも食塩摂取量が多く、高血圧になりやすいといわれています。高血圧を放置すると動脈硬化がすすみ、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険があります。血圧を下げるには、まず減塩です。
今すぐできる減塩のポイント！

1. しょうゆや塩は、かけるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくて済みます。



2. ラーメンやそばなどの汁は飲まない。

🚫 お汁は残す



3. 汁物は野菜をたくさん入れて、具だくさんに。



4. ゆずやレモンなどの柑橘類や酢などを上手に使う。



5. 外食やインスタント食品などを利用する時は、栄養成分表示の食塩量を参考に。

栄養成分表示(100gあたり)		
エネルギー	439	kcal
タンパク質	6.0	g
脂質	11.7	g
炭水化物	77.4	g
ナトリウム	668	mg
食塩相当量	1.70	g

2. 身体活動・運動 ～楽しく運動、続けて健康～

- ☆行動目標☆
- 歩くことを心がけ、運動する習慣を身につけます
 - 運動する仲間をつくり、楽しく運動に取り組みます
 - ロコモティブシンドロームを知って、介護予防に取り組みます

🍌 プラス・テン + 10から始めよう！

今より**10分多く**からだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。からだを動かす機会をみつけて、あなたも+10で、健康を手に入れましょう。

通勤で！
早歩き
自転車通勤
歩幅を広く
階段を使う
など



仕事で！
こまめに動く

家事で！
キビキビと掃除や洗濯
歩いて買い物
子どもや孫の送り迎え
など



休憩中！
テレビを見ながら筋トレ
やストレッチ
友だちとお出かけ
など



運動もあわせて！
ウォーキング
筋力トレーニング
など



🍌 ロコモティブシンドロームを予防しよう！

足腰の痛みなど運動器障がいのために、自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。ロコモティブシンドローム予防には、歩行能力の維持向上が大切です。

3. 休養・こころの健康 ～ストレスと上手につきあい、悩みがあればこまめに相談～

- ☆行動目標☆
- 上手にストレスとつきあいます
 - 適切な睡眠や休養をとります
 - 身近な人の変化に気づき、声をかけます
 - 薬物の害を知り、絶対に手を出しません

⚡ 睡眠のポイント！

睡眠は生活習慣病やこころの健康に大きく関係します。
睡眠を見直し、良い睡眠で、からだどころの健康を
めざしましょう。
(厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014より抜粋)

朝、目が覚めたら
日光を取り入れる

適度な運動、しっかり
朝食、ねむりとめぎめの
メリハリを

眠くなってから寝床に
入り、起きる時刻は
遅らせないで良い睡眠

睡眠薬代わりの寝酒
は睡眠を悪くする

眠れない、その苦し
みをかかえずに、専門
家に相談を

就寝前の喫煙やカフェ
イン摂取をさける

4. 飲酒 ～飲むのなら、節度を守って、楽しいお酒～

- ☆行動目標☆
- 飲酒は節度を守って、週2日は休肝日をつくります
 - 未成年者・妊産婦はお酒を飲みません

⚡ 純アルコール20gの目安

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日平均で純アルコール摂取量が**男性で40g以上、女性で20g以上**といわれています。
※ただし、人には感受性があって、少量でも健康障害を起こす可能性があります。



5. たばこ ～ストップ！ たばこ～

- ☆行動目標☆
- たばこの害についての正しい知識を習得します
 - たばこは吸わない、煙を吸わせない

⚡ たばことCOPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPDは、主としてたばこの煙を長期間吸ったために肺に炎症が起きる病気です。
長期にたばこを吸っている人で次のような症状がある場合は、禁煙とともに早めに医療機関を受診しましょう。

- 階段の上り下りで息切れがする
- せきやたんが出る
- 風邪が治りにくく、せきやたんが出る
- 喘鳴がある。呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューと音がする



6. 歯と口腔の健康 ～めざせ ^{はちまるにいまる} 8020(80歳で20本の自分の歯)～

- ☆行動目標☆
- 正しい歯みがき習慣を身につけます
 - 定期的に歯科健診を受けます
 - 「噛ミング30(カミングサンマル)」(ひとくち30回以上噛むこと)で口腔機能を保ちます

⚡ 8020をめざそう！

高齢になっても、少なくとも20本の自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられます。

正しい歯みがき



歯間ブラシや
糸ようじを使って
口腔清掃！



よく噛んで！
ひとくち30回以上を
目標に！



定期的に歯科健診

7. 健康チェック ～確認しよう 健診受けて 自分の健康～

- ☆行動目標☆
- 定期的に健康診査、がん検診を受けます
 - 健診結果を健康づくりに活かします
 - 早期の治療を心がけ、病気の重症化を予防します

⚡ 受けよう健診・がん検診！

20歳以上の女性は、子宮頸がん検診を
40歳以上の方は、胃がん・肺がん・大腸がん検診、特定健康診査を
40歳以上の女性は、乳がん(マンモグラフィ)検診もあわせて
※特定健康診査は、加入している医療保険者が行います。

定期的に受けましょう！

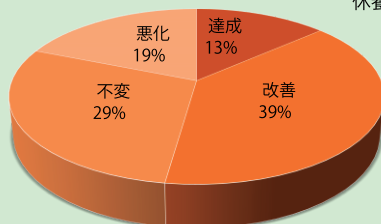


第2次計画の策定にあたって

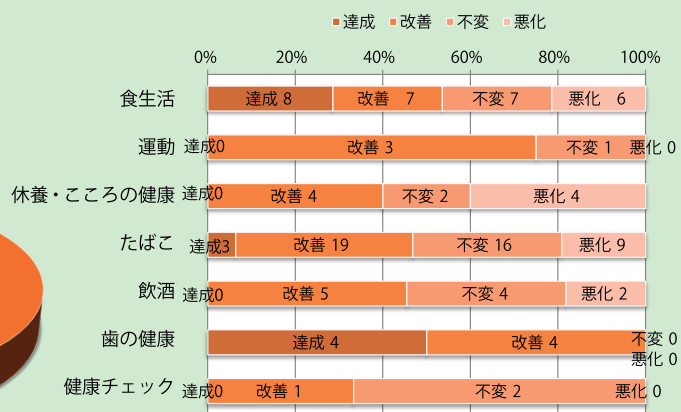
〈前計画の目標達成状況〉

前計画で設定した「食生活」「運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「飲酒」「歯の健康」「健康チェック」の7分野111項目のベースライン値と目標値について、最終評価のアンケート結果をもとに達成状況を評価しました。

「達成」あるいは「改善」した項目は52%となりました。変化のなかった項目は29%で、悪化してしまった項目が19%ありました。



目標の達成状況(総合評価)



分野別に見た目標の達成状況

それぞれの役割

ご近所(地域社会)
ご近所が健康づくりの応援団として、がんばる個人を支えます。

事業者(職場)
事業者は働く人と共に、積極的に健康づくりを推進します。

市民・家庭
健康づくりに主体的に取り組めます。

行政
市民に身近な健康づくりの拠点として、関係機関等と連携しながら、健康づくりをすすめます。

学校
子どもたちの健康づくりや生活能力を育み、家庭でも実践できるよう、保護者にも情報を提供します。

医療機関
専門的知識と技術、情報を提供し、一人ひとりにあった的確な健康づくりの支援を行います。

ライフステージ別の健康づくり

妊産婦・乳幼児期

- ◇子どもには、早寝早起きして、しっかり朝ごはんを食べさせます。
- ◇妊産婦や保護者は禁煙を実践し、子どもの前ではたばこを吸いません。



生涯を通じ健やかで心豊かに生活するための生活習慣形成の基礎となる時期

学童・思春期

- ◇早寝早起き、朝食を毎日食べる習慣を身につけます。
- ◇たばこが健康に及ぼす影響を知り、絶対にたばこを吸いません！



将来に大きな影響を及ぼす生活習慣の基本的な部分が決まる時期

青年期

- ◇毎日朝食を食べます。
- ◇子どもの時に身につけた良い生活習慣を継続します。



自分の健康に関心を持ち、望ましい生活習慣を実践する時期

壮・中年期

- ◇今より10分(1000歩)多く歩くことを心がけます。
- ◇毎年、健診やがん検診を受け、自分の健康状態を把握します。



生活習慣病が身近な問題となり、健診で自分の健康の確認、生活習慣の見直しが必要な時期

高齢期

- ◇運動機能や筋力を保つため、積極的に身体を動かします。
- ◇生きがいや趣味を持ち、人とのふれあいを楽めます。



身体機能を保ち、地域での交流を楽しみながら、いきいきと生活を送る時期

〈発行〉大阪狭山市保健福祉部健康推進グループ

〒589-0032 大阪狭山市岩室1丁目97番地の3 (大阪狭山市立保健センター)

電話：072-367-1300 FAX：072-367-1359

市ホームページ <http://www.city.osakasayama.osaka.jp/> ホーム＞医療・福祉＞

健康のページからご覧ください。

