



# 笑顔でいきいき！ 健康ワンポイントアドバイス

9～12ページの  
特集保存版です！

「健康あきた市21」は、すべての市民が健康でいきいきと暮らすことができるよう、一人一人の日頃からの生活習慣の改善や健康づくりの環境を整えるなど、健康づくりを推進するための計画です。

今回は、健康づくりの取り組みの7つの重点分野に添ったワンポイントアドバイスを紹介します。できることから自分の生活に取り入れましょう。

計画について詳しくは、市ホームページからもご覧いただけます。〈広報ID番号 1005692〉

問い合わせ▶保健総務課☎(883)1170

## 「健康あきた市21」とは

計画のねらい

### 1 健康寿命の延伸

市民の健康づくりを推進し、健康で元気に生活できる期間(健康寿命)を延ばします

### 2 社会生活機能の維持向上による生活の質の向上

自立した社会生活を営める機能を維持・向上し、生きがいや満足感を持てる人生を送ることができるよう生活の質を高めます

### 3 生活習慣病の発症予防・重症化予防

健康に関する知識の普及啓発、健診(検診)の推進により、生活習慣病の発症と重症化を予防します



健康目標は、健康水準や生活習慣病の死亡率の改善の指標です。それぞれ、数値目標を設定しています。



健康目標

### ① がん

がんを知り、がんから命を守りましょう

### ⑥ 糖尿病

糖尿病の発症と重症化を防ぎましょう

### ② 脳血管疾患

生活習慣を見直し、脳血管疾患を予防しましょう

### ⑦ 肥満

肥満を改善し、適正体重を維持しましょう

### ③ 虚血性心疾患

生活習慣を見直し、虚血性心疾患を予防しましょう

### ⑧ メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームを予防しましょう

### ④ 高血圧

定期的に血圧を測り、正常血圧をめざしましょう

### ⑨ 自殺

気づきと絆で自殺を予防しましょう

### ⑤ 脂質異常症

LDLコレステロール値を正常範囲に保ちましょう

### ⑩ 歯・口腔

生涯を通じて、自分の歯を20本以上保ち、口腔機能の維持・向上に努めましょう

健康目標の達成に向け、各ライフステージに応じた健康づくり、生活改善の取り組みを推進しています。

健康づくりの取り組み

重点分野

ライフステージ

1 栄養・食生活

2 身体活動

3 健康づくり  
こころの

4 たばこ

5 アルコール

6 歯・口腔の健康

7 健診(検診)

幼年期(0～5歳ころ)  
少年期(6～15歳ころ)  
青年期(16～24歳ころ)  
壮年期(25～44歳ころ)  
中年期(45～64歳ころ)  
高齢期(65歳以上)

健康づくり7つの重点分野に沿ったアドバイスは←次のページから



# 笑顔でいきいき！ 健康ワンポイントアドバイス

## 重点分野1 栄養・食生活

まずは日常生活をチェック！

毎食野菜を食べている 外食は野菜が多いメニューを選ぶようにしている  
汁物やスープは具たくさんにしている 麺類のスープは半分以上残すようにしている  
ベーコン、チーズ、練り製品などの加工食品の「見えない塩分」にも注意している

### 見直してほしい生活習慣

☆野菜は1日350g以上を目標に！

野菜には、ビタミン・ミネラルや食物繊維など、健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。毎日目標量を摂取することで、右のようなたくさんの効果がしっかりと得られます。

旬の野菜は安価でおいしく栄養素たっぷり！季節の野菜を楽しみましょう。



☆始めよう！減塩クッキング

塩分のとり過ぎは、高血圧症や脳血管疾患、がんなどの発症と深い関連があります。いつもの調理を見直して、おいしく減塩してみませんか。

煮物を煮込む際、調味料は最後に加え、表面のみに味つけを

おひたしにかけの調味料をポン酢しょうゆに替えたり、生姜や鰹節かつおをプラスして、風味をアップ！

適塩にチェンジ！



煮魚は高塩分！  
照り焼きやあんかけ、ホイル焼きに

みそ汁は汁が多いほど高塩分！  
具たくさんにして汁を少なく

## 重点分野2 身体活動

まずは日常生活をチェック！

近くへの買い物は歩いて行く  
休日は体を動かしてリフレッシュしている  
1日の歩数が8千歩以上である(65歳以上は6千歩以上)  
週に2回以上は運動している(1回30分以上の運動)



### 見直してほしい生活習慣

☆ちょっとした工夫で活動量をアップ！

テレビを見ながらストレッチ  
時々、早歩きをしてみる

エレベーターを使わず、階段を使う  
少しの距離は自転車や歩きで

☆「筋肉貯金」でロコモ予防

筋肉は定期的に負荷(刺激)を与えないと、加齢とともにどんどん衰えて、ロコモの危険性が高まります。

\*ロコモ＝ロコモティブシンドロームの略。骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えることで、要介護になる危険性が高い状態のこと。

ロコモ予防に  
おすすめのリフレ

目安は左右1分間ずつ、  
1日3回

開眼片立ち



目安は1セット5・6回、  
1日3セット

スクワット

