

毎日、健康にええこと プラス

健康のためによいことを 何か1つからでも
できることから始めましょう！



高松市健康都市推進ビジョンを策定しました。

計画策定にあたって

本市では、平成14年に「健やか高松21（第1次計画）」を策定し、“すべての市民が健やかで心豊かに暮らすことのできる活力ある社会”の実現に向けて、「壮年期（働き盛り）の死亡の減少」・「健康寿命の延伸」・「生活の質の向上」を目指し、8つの健康づくり分野の指標を定め、健康の増進や疾病の発症の予防（1次予防）に重点を置いた対策を、市民と行政が一体となり推進してきました。



その結果、計画で定めた目標項目のうち、約6割の指標において、目標達成あるいは改善が見られました。しかし、改善が見られなかった項目もあり、今後の課題も明らかになりました。

達成できた項目

- ・ 日常生活における平均歩数の
1,000 歩以上の増加
(男性70歳以上、女性20歳以上)
- ・ 1日当たりの食塩摂取量の減少
(20歳以上)
- ・ たばこを吸う人の割合の減少 (男性)
など84項目

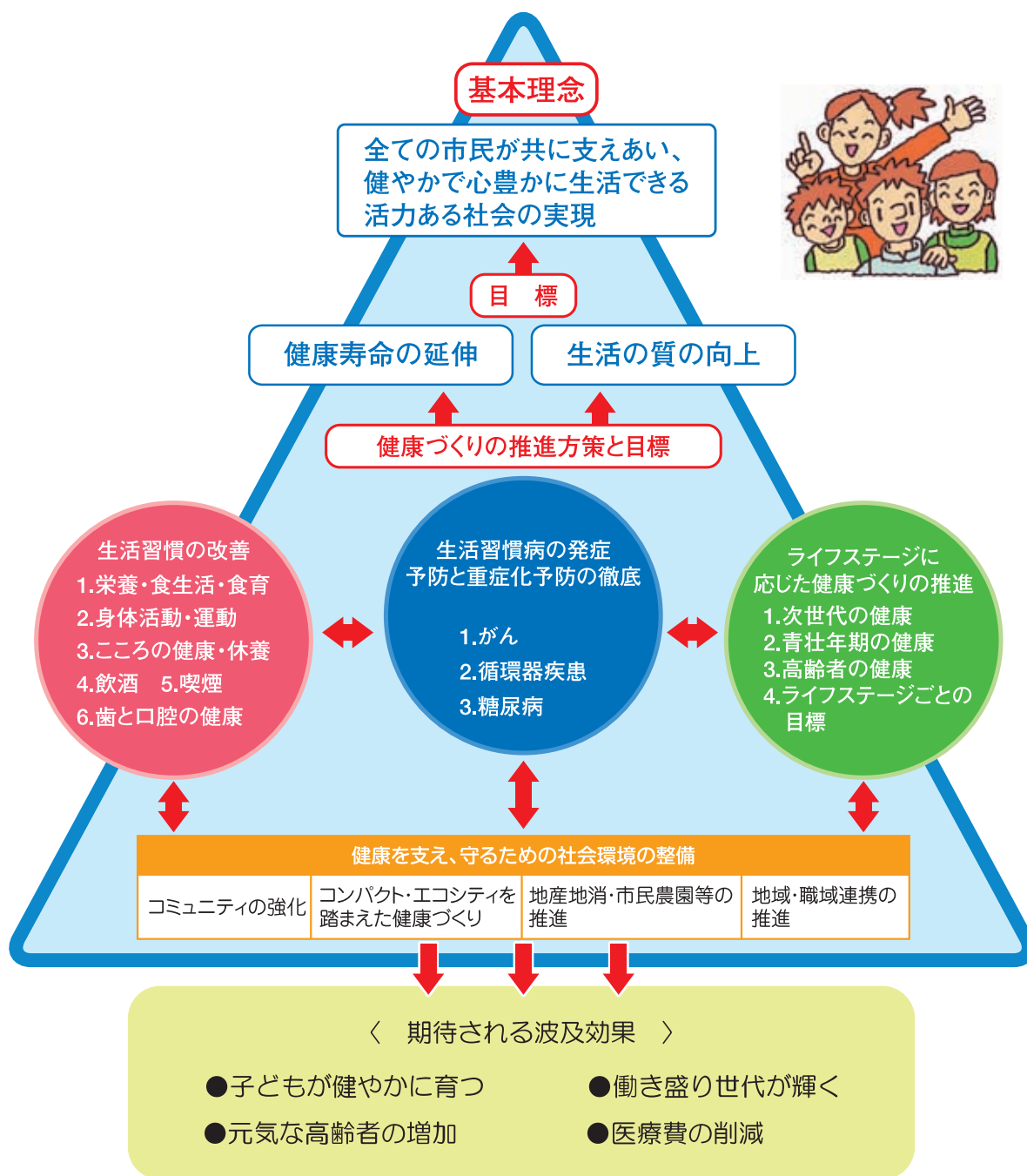
改善がみられなかった項目

- ・ 1日当たりの野菜の摂取量の増加
- ・ ほぼ毎日飲酒している人の割合の減少
- ・ 毎日7～8時間の睡眠が
とれていない人の割合の減少
- ・ 最近1か月以内に
ストレスを感じた人の割合の減少
など44項目

この度、「健やか高松21」の計画期間の平成25年度を満了したことから、新たに平成35年度を目標年度とした第2次計画である「高松市健康都市推進ビジョン」を平成26年3月に策定しました。

本計画の基本方針は、健康を支え、守るための社会環境の整備を通じて、生活習慣の改善・生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底・ライフステージに応じた健康づくりの推進を図り、計画の目標である「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を達成することにより、計画の基本理念である「全ての市民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現」を目指すものです。

高松市健康都市推進ビジョンの基本方針



《 実践キーワード 》

毎日、健康にええこと+（プラス）



健康のためによいことを

何か1つからでも できることから始めましょう!

★みんなで始めよう！野菜たっぷり生活！

普段、どれくらいの量の野菜を食べていると思いますか？
生活習慣病予防のために、厚生労働省が推奨している野菜の摂取量は、

1日に350g以上

小皿1皿で食べることのできる野菜の量は、**約70g**です。
目標となる野菜の量を食べるために、**1日5皿以上を目安**にしましょう。

～ 野菜の摂取量が350g以上になるための料理例 ～



ほうれんそうのお浸し
80g



レタスときゅうりの
サラダ 85g



具だくさんのみそ汁
75g



きんぴらごぼう
70g



もやしにら炒め
95g

※重量はあくまでも一例です。

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ 野菜料理を毎食、1皿以上食べている
- ☐ うどん等の麺類を食べる時は、野菜料理を添えている
- ☐ 外食を利用する時には、1品料理ではなく、定食を選ぶようにしている

★毎日食べていますか？ 朝食

朝食は、1日を元気に活動するために、大切なもの。

「食べる時間がない」、「食欲がない」等の理由で、朝食を食べない方もいますが、気持ちよく1日をスタートするためにも、朝食を毎日食べるようにしたいものです。



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ 朝食の大切さを理解している
- ☐ 早寝・早起きを実践している
- ☐ 夜遅い時間に食事をしたり、間食をしたりしていない

★日常生活や趣味を通して、意識してこまめに身体を動かそう！

日常生活の中で意識してこまめに身体を動かすことは、運動を行うことと同じような効果があります。連続した時間でなくても、短時間を積み重ねましょう。

★今より1日10分（約1,000歩）増やすように意識して歩こう！

マイカーの利用が多くなると、歩くことが少なくなりがちです。歩くことは生活習慣の予防だけでなく、ロコモティブシンドローム※や認知症予防の効果もあります。

日常生活の中で身体を動かす機会を増やすキーワード

「ながら運動」「ついでに運動」



近場の移動は
自転車利用



全身をしっかり使って
掃除機を使う



家族とゲーム機で
楽しく運動



なるべく
階段を使う



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ 普段から意識して身体を動かしている
- ☐ 自動車より自転車、自転車より歩いて移動することを意識している
- ☐ 定期的にスポーツやウォーキングなどの運動をしている
- ☐ 普段から3階程度は、意識して階段を使うようにしている

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？

骨や関節、筋肉など運動器の働きが衰え、立つ、歩くなどの能力が低下した状態です。運動器の障害による関節の痛みなどは、50歳代より増え始めるので、早めの対策が必要です

★自分に合ったストレス解消法を知り、
十分な睡眠のとれる環境を整えよう！

クタクタに疲れたら

⇒ぐっすり眠って**疲労回復**を
何もしないでぼーっとしてみる

少し疲れを感じたら

⇒ストレッチ・ゆっくり入浴・音楽鑑賞
などで**リラクゼーション**を

エネルギーが回復したら

⇒スポーツ・趣味など**積極的気分転換**を



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ 自分に合ったストレス解消法を実行している
- ☐ 十分な睡眠がとれる工夫をしている
- ☐ 悩みは抱え込まず、誰かに相談する

★辛い事、悲しい事、悩み事は一人で抱えず、誰かに話しましょう。

★大切な人の悩みに気づき、声をかけてみましょう。誰でもゲートキーパーになれます。

ゲートキーパーの役割

- 「気づき」… 家族や仲間の変化に気づく
- 「声かけ」… 大切な人が悩んでいることに気づいたら声をかける
- 「傾聴」… 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 「つなぎ」… 早めに専門家に相談するよう促す
- 「見守り」… 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

飲酒 アルコールについて正しい知識を学び、節度ある適度な飲酒を心がけよう

1日の適量の目安（男性）

- 日本酒・・・1合 
- ビール・・・中ビン1本 
- ウィスキー・・・ダブル1杯 
- ワイン・・・グラス2杯弱 
- 焼酎（アルコール度数25度）・・・約110ml 

**女性はアルコールの影響を受けやすいため、
男性の半分が適量といわれています。**



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ お酒の適量を守っている
- ☐ お酒を飲む人は、休肝日をつくっている
- ☐ 未成年者、妊娠・授乳中の人はお酒を飲んでいない

★妊娠・授乳中は禁酒！

妊娠中は、流産の危険性や生まれてくる子どもの健康を害する可能性があります。授乳中も禁酒しましょう。

★未成年者は法律で飲酒が
禁じられています！

周囲の人でも未成年が飲酒しないよう注意しておきましょう。



★COPD（慢性閉塞性肺炎）を知っていますか？

たばこが原因で肺に炎症が起こり空気の通り道である気道が狭くなり、空気の出し入れが難しくなり、呼吸がしにくくなる病気です。今後の増加が予測されています。

★受動喫煙による害から身を守ろう！

たばこの煙は、吸う人の意志とは関係なく広がります。たばこを吸わない人が、知らないうちにたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。



禁煙にチャレンジ！

医療機関の禁煙外来で禁煙補助薬を用いて、より効果的に楽に禁煙治療を受けることができます。治療には健康保険等が適用されます。



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ たばこの害を知っている
- ☐ 喫煙のルールを守っている
- ☐ 受動喫煙防止対策に取り組んでいる



歯と口腔の健康 めざそう8020（80歳になっても自分の歯を20本以上残そう）

★正しい歯みがき習慣を身につけよう！

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です。その予防には、毎日の歯みがきです。歯間ブラシなどを使って、歯をみがきましょう。



★定期的な歯科健診で、虫歯や歯周病を予防しよう！

痛みなどの自覚症状がなくても、年に1回は健診を受けましょう。



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ 歯ブラシはペンを持つように持ってみがく
- ☐ 歯と歯の間の汚れには、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、ていねいにみがく
- ☐ 自分の口の中の健康に関心を持ち、歯や歯ぐきのチェックを習慣化する



がん がんの予防と早期発見に努めよう

がんは30年間、死亡原因の第1位を占め、日本人の3人に1人はがんで亡くなっています。また、2人に1人ががんにかかるともいわれ、決して他人事ではありません。

早期がんで発見された人の5年後の生存率は、85.2%（がんの統計2010年版、財団法人がん研究振興財団）となっていて、がんは治せる時代になっています。がんの早期発見のためには、症状がなくても定期的に検診を受けましょう。



がんを防ぐための新12か条 （資料：公益財団法人がん研究振興財団）

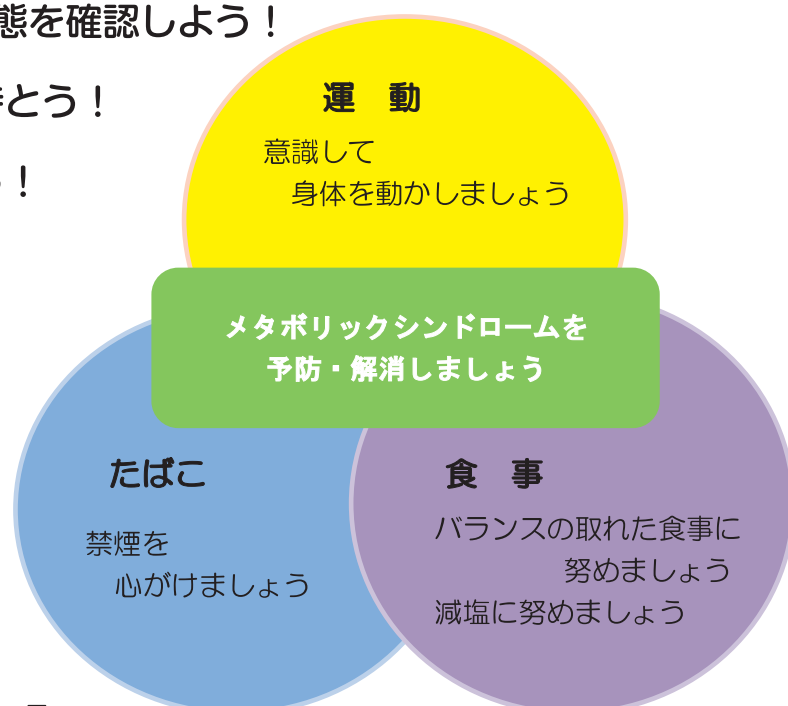
- | | |
|--------------------|---------------------|
| ①たばこは吸わない | ⑦適度に運動 |
| ②他人のたばこの煙をできるだけ避ける | ⑧適切な体重維持 |
| ③お酒はほどほどに | ⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| ④バランスのとれた食生活を | ⑩定期的ながん検診を |
| ⑤塩辛い食品は控えめに | ⑪身体の異常に気がついたら、すぐに受診 |
| ⑥野菜や果物は豊富に | ⑫正しいがん情報を知る |

循環器疾患 循環器疾患の発症と重症化を防ごう

★年に1回は健康診断を受け、健康状態を確認しよう！

★循環器疾患について正しい知識を持とう！

★基礎疾患の適切な治療を継続しよう！



★糖尿病や合併症についての知識を持とう！

★健康診査を受けて、自分のHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）の値を知ろう！

★健康診査後に保健指導や栄養指導を受け、糖尿病の発症予防に努めよう！



あなたのHbA1cの値の変化を確認してみましょう！

平成	年	月	日
%			



平成	年	月	日
%			



平成	年	月	日
%			

あなたの値はどこに当てはまりますか？

正常範囲	正常高値～境界型 生活習慣の改善が必要	糖尿病型 医療機関を受診しましょう
------	------------------------	----------------------

5.6

6.5

(NGSP 値、%)

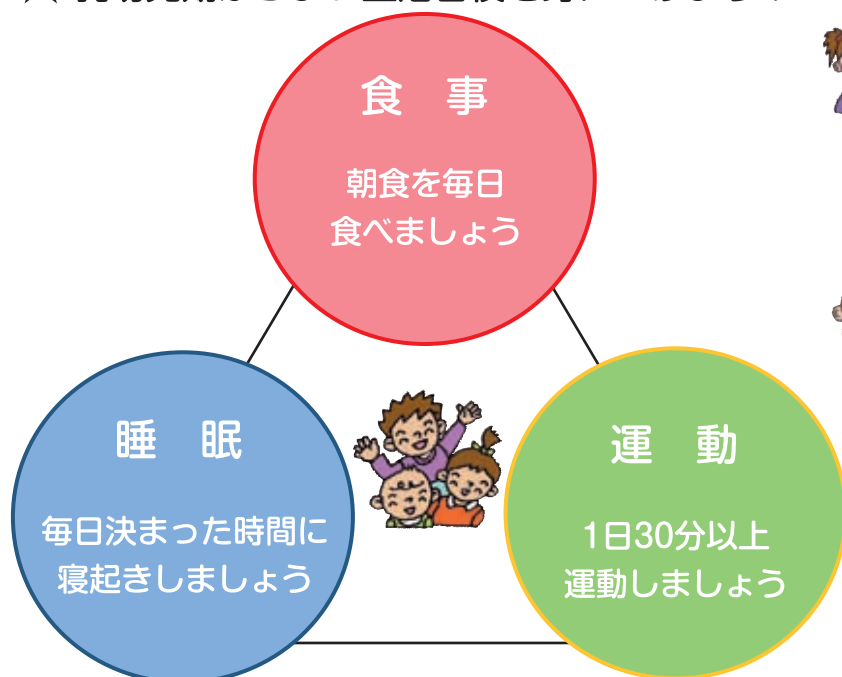
※HbA1cとは？

1～2か月前の平均血糖を反映する検査値です。平成24年4月から、国際基準のNGSP値が使われています。

Ⅲ ライフステージに応じた健康づくりの推進

次世代の健康 子どもが健やかに育ち、健全な生活習慣を身につけることができるようにしよう

★乳幼児期からよい生活習慣を身につけよう！



妊娠したら・・・

早い時期から定期健康診査を受け、お母さんと赤ちゃんの健康管理に役立てましょう！



乳幼児期から・・・

健康診査を受け、子どもの成長発達を確認しましょう！



★生活習慣病についての正しい知識を身につけよう！

★1年に1回は健康診断を受け、健康状態を確認しよう！



★運動不足を解消し、適正体重※を維持しよう！



あなたができと思う
運動不足解消法を書いてみましょう！

時間に追われる人の 運動不足解消法

- ・入浴時、浴槽内で足の曲げ伸ばしをする
- ・バスを待つ間・携帯電話中など、かかとの上げ下ろしをする
- ・いつもより少し早足を意識して、同じ距離でも消費カロリーアップを図る

※適正体重とは？

BMI（体重と身長割合）をいい、次のような計算式で求められます。
例）身長160cmの場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = \text{約} 56.3 \text{kg}$

適正体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22

高齢者の健康 高齢者がいきいき、健やかに長寿を楽しもう

★元気なうちからはじめよう「介護予防」

「介護予防」とは、年齢を重ねても自分らしくイキイキと生きがいを持って暮らすための取り組みです。介護が必要となる原因には、加齢による体力の低下や骨折・転倒などによるものが多くみられます。心身の老化はちょっとした工夫で防ぐことができますので、みなさんも、元気なうちから「介護予防」に取り組みましょう。

<「介護予防」にみんなで取り組むこと>



生活にメリハリをつけましょう！

規則正しい食事、十分な睡眠、外出の機会を増やし、定期的に体を動かすなどメリハリのある生活を送り、体のリズムを整えましょう。

定期的に健康診断を受けましょう！

自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や生活機能（日常生活を支障なく送る機能）の低下を防いで、健康を維持しましょう。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防しましょう！

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの働きが衰えることによって「立つ」「歩く」など移動能力が低下した状態のことです。日々の生活の中に運動を取り入れましょう。

生きがいをもちましょう！

地域や家庭内での役割をもち、人との交流を大切にしながら趣味や社会活動に参加することで、いつまでもイキイキとした生活を送りましょう。

地域で支える健康づくり

私たちの健康は社会環境による影響が反映されます。健康づくりを推進していくためには、健康を支え、守るための社会環境の整備が必要です。また、家族や仲間、地域など、みんなで健康づくりに関心を持ち、積極的に取り組んでいくことが重要です。



あてはまる項目をチェックしてみましょう！

- ☐ 身近な里山を、家族や仲間と歩いてゴミ回収しながら、美化活動に協力する
- ☐ 電車・バス・レンタサイクル・徒歩を組み合わせ、エコに配慮し、レジャーを楽しむ
- ☐ 仲間と公園を散策する
- ☐ 保健委員会・食生活改善推進協議会などの開催するコミュニティ活動に参加する

★健康づくり実践団体に登録しよう！

高松市では、地域又は職域などで、健康づくりについて具体的な実践内容や数値目標を定めて、取り組んでいる団体・企業またはグループを“健康づくり実践団体”として、認定し、認定証を発行しています。

現在、市内の68団体が登録し、積極的に健康づくりに取り組んでいます。

ぜひみなさんも健康づくり実践団体に登録し、楽しく健康づくりに励んでみませんか？

健康づくり実践団体の活動例

企業では・・・

- ・禁煙マラソン
- ・運動教室
- ・職員や家族の健康づくり支援 など

グループでは・・・

- ・ウォーキングや里山歩き
- ・健康体操やペタンク
- ・ヘルシー料理教室
- ・こども教室 など



地域ぐるみで取り組もう！

健康づくり

あなたがこれならできると思う健康づくりの取り組みを書いてみましょう！

あなたの取り組み

毎日、健康にええこと 宣言

※「毎日、健康にええことプラス」とは、

高松市健康都市推進ビジョンで掲げる実践キーワードです。

健康のためによいことを、何か一つからでも、できることから始めましょう！



平成_____年_____月_____日

.....

.....

.....

健康づくりに関するお問合せ

内 容	課 名	電話番号
高松市健康都市推進ビジョンに関すること (健康づくり実践団体など)	高松市保健所 保健対策課	087-839-2860
高松市実施の健康診査に関すること (特定健康診査、各種がん検診、成人歯科健康診査など)	高松市 保健センター	087-839-2363
健康講座・健康相談に関すること (生活習慣病予防、栄養、歯科保健、禁煙、特定保健指導など)		
こころの健康づくり・健康相談に関すること (精神保健・アルコール問題など)		
長寿はつらつ健診・介護予防事業に関すること	高松市 地域包括支援センター	087-839-2811

編集・発行 高松市保健所 保健対策課

〒760-0074 高松市桜町一丁目 10 番 27 号

電話(087)839-2860 F A X(087)839-2879 E-mail hc@city.takamatsu.lg.jp

(H26.9発行)