

# 未来の自分のために健康づくりを ～健康づくりの主役はあなた～



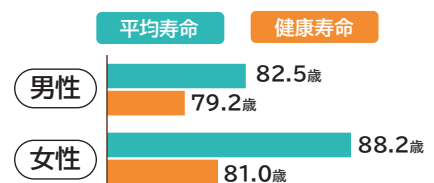
## 健康寿命を延ばして、健康でいきいきと暮らそう

健康寿命は、「介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる期間のこと」です。

健康寿命には、さまざまなことが影響します。介護が必要となる原因である生活習慣病もそのひとつです。

生活習慣を改善し、毎日を健康に過ごして、健康寿命を延ばしましょう。

津市の平均寿命と健康寿命

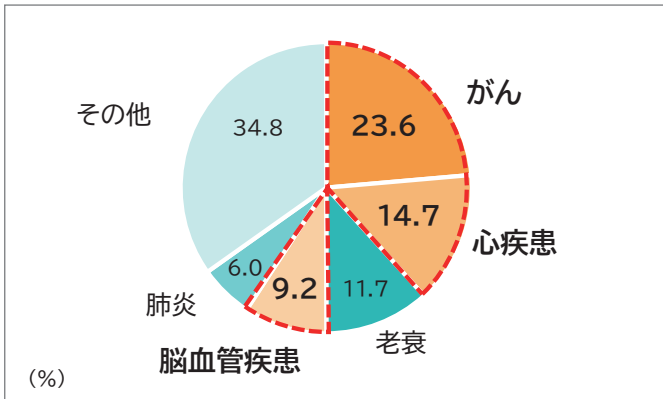


三重県の健康寿命(R3)

# 津市のみなさんの健康の様子や意識

## ■ 生活習慣病による死亡が約半数

津市の全死亡における死因別割合



三重県の人口動態(R3)

生活習慣病予防を意識して  
健康づくりに取り組もう

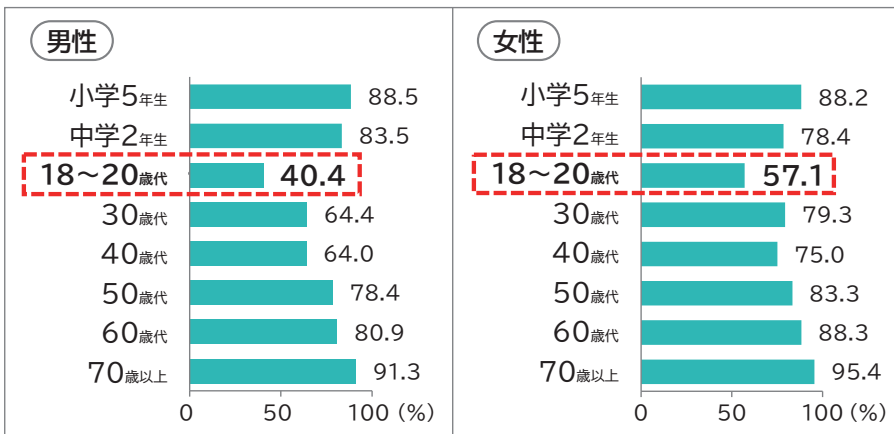
### 生活習慣病

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣と深く関係する病気のこと

〔がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等〕

## ■ 朝ごはんを毎日食べている人は18~20歳代に少ない

朝ごはんを毎日食べている人の割合



計画策定アンケート(R4)

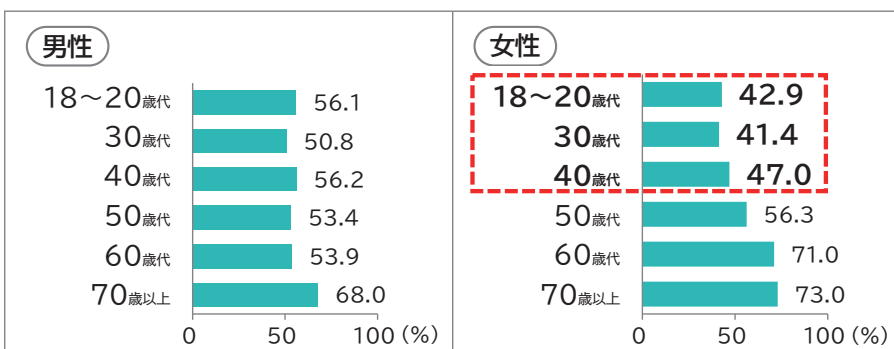
「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもの頃から、  
毎日朝ごはんを食べる  
習慣を身につけよう



## ■ 意識して体を動かしている人は18~40歳代の女性で半数以下

意識して体を動かしている人の割合



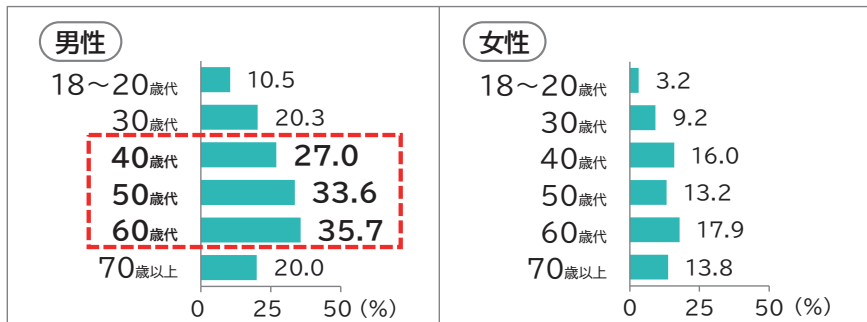
計画策定アンケート(R4)

仕事、家事、育児で  
忙しい人も、  
日常生活の中で体を  
動かす機会を見つけよう



## ■ 肥満の人は40～60歳代の男性に多い

肥満者の割合



計画策定アンケート(R4)

運動習慣や食生活を見直してみよう

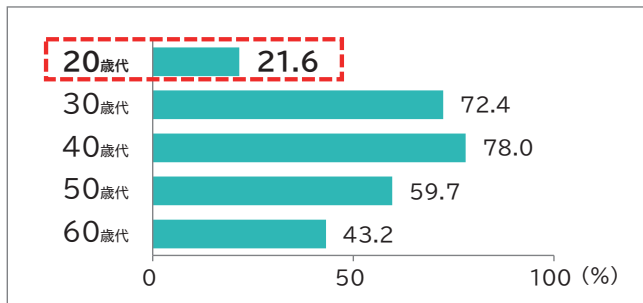
週1回以上  
体重をはかろう



## ■ 子宮がん検診を受けた20歳代の女性は約2割



過去2年間に子宮がん検診を受診した女性の割合



計画策定アンケート(R4)

20歳以上の女性は、  
定期的に子宮頸がん検診を受診しよう

子宮頸がん

ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因となる子宮の入り口にできるがんのこと

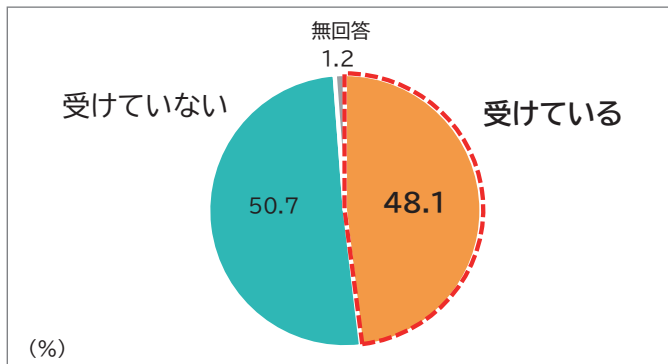
子宮がんには、「子宮頸がん」と「子宮体がん」があり、原因も発症のメカニズムも全く異なる



子宮頸がんの罹患者数は20歳代から増え40歳代がピークとなります  
感染予防のためのHPVワクチンの接種と、  
早期発見のための子宮頸がん検診の受診が大切です

## ■ 定期的に歯科検診を受けている人は約半数

定期的に歯科検診を受診している人の割合



計画策定アンケート(R4)

## ■ 社会活動に参加している人は約半数

計画策定アンケート(R4)

## ■ フレイルの意味を知っている人は約2割

計画策定アンケート(R4)

フレイル

加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障がいを起こしやすくなった状態のこと



フレイル予防のポイントは「栄養・お口の健康」「運動」「社会参加」です

かかりつけ歯科医を持とう

社会活動に参加して  
人とのつながりをつくろう



# 『ライフステージ・分野別の行動目標 (私ができること・心がけること)』 心がけている項目に、☑をしてみよう

大目標		こころ豊かに楽しく元気に暮らそう						
分野と分野別目標 👉 は特に力を入れたい分野	ライフステージ	妊娠期	子育て期 (乳幼児期)	学童期	思春期	青壮年期	高齢期	
👉 <b>食生活・栄養</b> 朝ごはんを食べよう		<input type="checkbox"/> 健康状態に合わせて食べます	<input type="checkbox"/> 子どもの健康を考えて朝ごはんを用意します	<input type="checkbox"/> 家族等と一緒に食べます	<input type="checkbox"/> 自分で朝ごはんを用意して食べます	<input type="checkbox"/> 自分で朝ごはんを用意して食べます <input type="checkbox"/> 野菜を毎日食べます	<input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜のそろった食事をします	
👉 <b>運動</b> 日常生活に運動を取り入れよう		<input type="checkbox"/> 適度な運動を心がけます	<input type="checkbox"/> 子どもと楽しく体を動かします	<input type="checkbox"/> 毎日体を使って遊びます	<input type="checkbox"/> 楽しく体を動かします <input type="checkbox"/> 自分の体調や体力に適した運動を見つけます	<input type="checkbox"/> 日常生活の中で意識的に体を動かします <input type="checkbox"/> 自分の体調や体力に適した運動を見つけます	<input type="checkbox"/> 積極的に外出します <input type="checkbox"/> 自分の体調や体力に適した運動を続けます	
<b>たばこ</b> 受動喫煙を防ごう		<input type="checkbox"/> 喫煙しません	<input type="checkbox"/> 子どもの目につく所にたばこを置きません <input type="checkbox"/> 授乳中は喫煙しません	<input type="checkbox"/> 喫煙しません (20歳未満の人の喫煙は法律で禁止されています)		<input type="checkbox"/> 喫煙者は非喫煙者に受動喫煙させません <input type="checkbox"/> 喫煙が健康に及ぼす影響を理解します		
<b>アルコール</b> 飲酒をコントロールしよう		<input type="checkbox"/> 飲酒しません	<input type="checkbox"/> 授乳中は飲酒しません	<input type="checkbox"/> 飲酒しません (20歳未満の人の飲酒は法律で禁止されています)		<input type="checkbox"/> 自分の適正飲酒量を理解します <input type="checkbox"/> 飲酒を強要しません		
<b>歯とお口の健康</b> いつまでも自分の歯を大切にしよう			<input type="checkbox"/> 仕上げ磨きを毎日します	<input type="checkbox"/> 定期的に歯科健(検)診を受けます <input type="checkbox"/> よく噛んで食べます <input type="checkbox"/> 食後に歯磨きをします				
👉 <b>生活習慣病・がん</b> 健康的な生活習慣を身につけよう		<input type="checkbox"/> 妊婦健康診査を受け健康管理に努めます	<input type="checkbox"/> 早寝早起き等、規則正しい生活リズムを身につけます		<input type="checkbox"/> 体重を週1回以上はかります <input type="checkbox"/> 食事は薄味にします <input type="checkbox"/> 年1回健康診査を受けます <input type="checkbox"/> 定期的にかん検診を受けます		<input type="checkbox"/> 年1回健康診査を受けます <input type="checkbox"/> 自覚症状があれば早めに医療機関を受診します	
<b>こころの健康</b> ストレスと上手につきあおう		<input type="checkbox"/> 妊娠中の不安や悩み等を相談します	<input type="checkbox"/> 育児中の不安や悩み等を相談します	<input type="checkbox"/> 不安や悩み等を相談します <input type="checkbox"/> 自分や周囲の人の良いところに気付きます <input type="checkbox"/> 顔を合わせたコミュニケーションを図ります		<input type="checkbox"/> 不安や悩み等を相談します <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとり休養します <input type="checkbox"/> 自分なりのストレス解消法を見つけます <input type="checkbox"/> 周囲の人の表情や行動の変化に気付き、声をかけます		
<b>仲間づくり</b> 人とのつながりをつくろう		<input type="checkbox"/> 社会活動(町内会・地域行事、ボランティア活動、スポーツやグループ活動等)に参加します <input type="checkbox"/> 周囲の人にあいさつをします						
<b>感染症・熱中症</b> 感染症や熱中症を予防しよう		<input type="checkbox"/> こまめに手を洗います <input type="checkbox"/> こまめに水分をとります <input type="checkbox"/> 感染症や熱中症対策について正しい情報を得ます						
<b>災害への備え</b> 普段から自分の健康状態を知り、災害に備えよう		<input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋に、健康に関する必要物品(歯ブラシ・マスク等)を準備します <input type="checkbox"/> 日頃から家族の健康状態を把握します <input type="checkbox"/> 周囲の人と助け合える関係を作ります			<input type="checkbox"/> 日頃から母子健康手帳を携帯します			
				<input type="checkbox"/> 家族と災害時に起こりやすいところと体の変化や対処方法について話し合います				

# 毎日の生活を振り返り、楽しく続けられるような健康づくりに取り組もう

## 食生活・栄養

### 目標 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは  
1日の始まりの大切なスイッチです

朝ごはんを食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、脳や体が目覚めます。

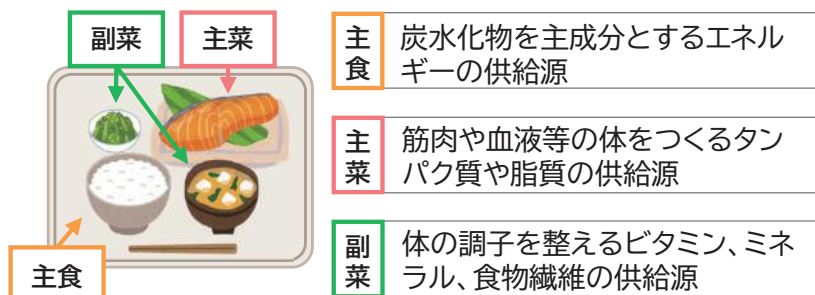
時間がないときでも、何か食べよう



### 💡ワンポイントアドバイス

朝ごはんを毎日食べる習慣ができれば、食事のバランスを考えよう

主食・主菜・副菜をそろえるとバランスがよくなります。



もっとチャレンジ ~果物を食べよう~

果物の1日の目安は**200g**

例えば・・・  
みかん1個とりんご1/2個で200g

朝ごはんにも果物を準備しましょう。

## 運動

### 目標 日常生活に運動を取り入れよう

運動が大切なのは分かっているけれど時間がない、何をすればいいか分からないときは、今より1日10分多く体を動かす「+10(プラステン)」から始めてみましょう。

#### 📎自分にできる+10(プラステン)を見つけよう

- |                                |                                   |   |
|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 散歩をする | <input type="checkbox"/> ラジオ体操をする | <input type="checkbox"/> カートを使わずに買い物をする |
| <input type="checkbox"/> 階段を使う | <input type="checkbox"/> 自転車で通勤する | <input type="checkbox"/> 1駅分歩く          |
| <input type="checkbox"/> 掃除をする | <input type="checkbox"/> ストレッチをする | <input type="checkbox"/> 子どもと遊ぶ         |

チャレンジできそうな取組に、☑をしてみよう

### 💡ワンポイントアドバイス

日常生活でできる「ながら運動」を取り入れよう

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯磨きをしながら、かかとの上げ下げ | <input type="checkbox"/> テレビを見ながら、足上げ       |
| <input type="checkbox"/> ドライヤーをしながら、足踏み    | <input type="checkbox"/> エレベーターを待ちながら、スクワット |
| <input type="checkbox"/> 歩くときは大股で          | <input type="checkbox"/> 椅子に座るときは姿勢よく       |



健康的な生活習慣を身につけるために、自分の生活習慣を知るところから始めてみましょう。

■生活リズムを整えよう

規則正しい生活習慣のためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。まずは早起きからチャレンジしてみませんか。



■適正体重を知ろう

体重をはかる習慣をつけ、自分の今の体重と適正体重を把握しておきましょう。(適正体重の計算方法は裏へ)

■減塩に取り組もう

減塩に取り組むことは、高血圧症や脳血管疾患等の予防につながります。だしや香辛料等を使って、おいしく減塩しましょう。また、食品を購入するときは、栄養成分表示を確認することも大切です。

栄養成分表示 ○○ gあたり		
熱	量	○ kcal
たんぱく質		○ g
脂	質	○ g
炭水化物		○ g
食塩相当量		○ g

↑  
ここを確認

💡ワンポイントアドバイス

健康診査とがん検診を受けよう

年1回の健康診査と定期的ながん検診を受診しましょう。健(検)診結果を確認し、自身の生活習慣を振り返り、必要があれば医療機関を受診しましょう。

津市 がん検診 🔍

ストレスと上手につきあおう

ストレスに気づき対処しましょう。

一人で悩まず相談する

不安や悩みをどうすればよいか分からないときは、一人で抱え込まず、勇気を出して相談してみましょう

◇24時間相談できるところ  
相談窓口 よりそいホットライン

つなぐ ささえる  
0120-279-338

自分でできるストレスケア

- ・ ゆっくりと湯船につかる
- ・ ストレッチを行う
- ・ 腹式呼吸をしながら自分の呼吸に意識を集中する 等

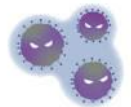


感染症対策を続けよう

感染症予防の基本は手洗いです。こまめに手を洗いましょう。

手洗いのタイミング

- ・ 帰宅したとき
- ・ トイレの後
- ・ 料理や食事をする前
- ・ 登校・出社したとき
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・ 手が汚れたとき 等



- 洗い残しが多い部分
- 洗い残しがやや多い部分



## 自分が続けたい取組を考えてみよう

無理なく続けられる取組から始めよう

例) 野菜を毎日食べる / 散歩をする / 早起きをする 等



## 自分の取組を記録してみよう

		記入例	○/△	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
自分が続けたい取組	→	✓																
朝ごはんを食べる	→	✓																
意識して体を動かす	→	✓																
体重をはかる	→																	
初日の体重からの増減を記録しよう																		
	+1kg																	
現在	kg	●																
	-1kg																	
																		(1目盛り200g)
適正体重を計算しよう	→	身長(m)	×	身長(m)	×	22	=	適正体重(kg)										
									例) 身長165cmの人の場合 (1.65m×1.65m)×22 = 59.9kg									

### お問い合わせ

市外局番(059)

中央保健センター	229-3164	安濃保健センター	268-5800
久居保健センター	255-8864	香良洲保健センター	292-4183
河芸保健センター	245-1212	一志保健センター	295-0112
芸濃保健センター	266-2520	白山保健センター	262-7294
美里保健センター	279-8128	美杉保健センター	272-8089