

山北町

第2次健康増進計画・食育推進計画

<概要版>



「町民一人ひとりが自発的な健康づくり活動や食に関心を持ち、健康で活力あふれる人生を送ることを目指します」を基本理念とし、「みんなでつくる 魅力あふれる元気なまち やまきた」を実現するために「山北町第2次健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。

平成29年～平成38年

1、生活習慣及び社会環境の改善

(1) 身体活動・運動



目標

- 運動やスポーツを習慣的に（週3回以上）している子どもを増やします。
- 運動習慣（30分週2回以上、1年以上継続）のある人を増やします。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を知っている人を増やします。
- 健康づくりポイント事業への参加者を増やします。

知っていますか？

ロコモティブシンドローム

（通称：ロコモ）とは・・・

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のこと。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

みんなの取り組み

- 子どもは積極的に外遊びをしましょう。
- 小中高生はいろいろな運動を体験して、運動の楽しさ、大切さを感じましょう。
- 普段の活動量を意識し、今より10分多く歩きましょう。
- 家事などの日常生活で、なるべく身体を動かしましょう。
- 町の健康づくりポイント事業に参加しましょう。
（ポイントをためると町商品券や町指定ゴミ袋がもらえます）



アドバイス

30分以上の運動が効果的ですが、時間がない方は10分の運動を心がけてみましょう。

今より10分多く身体を動かすだけで、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことができ、ロコモの予防になります。10分多く歩くと約1000歩増えることとなります。お昼休みや少しの時間でも歩くことを意識して、身体を動かすようにしましょう。

生活のなかで身体を動かす工夫



バス、電車、車を自転車、徒歩にかえてみる



家事も立派な運動



休日は家族で外に出るようにする



できるだけ階段を使う



駐車場では、目的地から離れた場所に車を停めて歩く



テレビを見ながらストレッチや筋力運動

ロコモチェック

一つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難
（布団の上げ下ろし、掃除機の使用）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

(2) 休養・こころの健康

目 標

- ・睡眠による休養をとれていない人を減らします。
- ・悩みや不安、ストレスを処理できていない人を減らします。
- ・森林セラピー体験ツアーの町民参加者を増やします。

みんなの取り組み

- ・早寝早起き、規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・悩みや不安は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- ・ストレスやうつについての知識を持ちましょう。
- ・休養やリフレッシュのため、趣味や地区活動に参加しましょう。
- ・森林セラピー体験ツアーに参加しましょう。



アドバイス

質の良い睡眠をとるために



起床・就寝時間を一定にする

寝具や照明を工夫し、快適な睡眠の環境をつくる



朝の日光を浴びて体内時計を刺激する



夕食後はカフェインをとらない
(寝つきが悪くなる)



寝る前のストレッチなどでリラックスする



深酒はしない
(眠りが浅くなる)



ぬるめの入浴で寝つきをよくする



定期的な運動習慣で熟睡を促進する

知っていますか？

森林セラピーとは・・・

科学的根拠に裏付けられた森林浴効果のことをいいます。

【期待できるリラックス効果】

- ・ストレスホルモンの減少
- ・血圧や脈拍数の低下
- ・免疫機能にかかわる細胞の活性化
- ・心理的な緊張・不安の緩和、活気の増大 等



年間を通して森林セラピー体験ツアーを実施しています。

ストレス解消法

- ・趣味を持ったり、気分転換を図る
- ・リラックスする（腹式呼吸）
- ・休息、睡眠をとる
- ・自分で取り組める問題から解決する（問題解決法）
- ・問題を先送りする（心に余裕がないときは、問題を放棄したり、解決を先に延ばす）
- ・自分をねぎらう、自分をほめる（自分が楽になる言葉を見つける）
- ・社会的サポートを利用する



(3) たばこ・アルコール

目 標

- ・未成年者・妊娠中の飲酒・喫煙をなくします。
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らします。
- ・成人の喫煙率を減らします。
- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度を向上させます。



みんなの取り組み

- ・アルコール・喫煙が身体に及ぼす影響について知りましょう。
- ・適度な飲酒量を守るようにしましょう。
- ・たばこを吸う人は禁煙しましょう。

知っていますか？

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは・・・

長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患。せき、たん、息切れの症状がみられ、ゆっくりと呼吸障害が進行します。

アドバイス

アルコールの適量は？

1日平均純アルコール摂取量 男性 40g 程度、女性 20g 程度

※体格、年齢などにより個人差があります

【純アルコール量 20g】



ビール（5度）
中びん 1本 500ml

日本酒（15度）
1合 180ml



焼酎（25度）
0.6合 110ml



ワイン（12度）
1/4本 180ml



ウイスキー（40度）
ダブル 1杯 60ml

純アルコール量の計算式=お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

(4) 歯・口腔の健康

目 標

- ・よく噛んで食べる人を増やします。
- ・40歳で喪失歯のない人を増やします。
- ・60歳で24本以上の歯を有する人を増やします。



みんなの取り組み

- ・1口30回を目安によく噛んで食べましょう。
- ・食後は歯みがきをしましょう。
- ・自分に合った口腔ケアの方法を身に付けましょう。
- ・1年に1度は歯科健診を受けましょう。
- ・治療が必要な場合は早めに受診しましょう。



アドバイス

歯周病は歯を失うだけでなく、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気に影響が及びます。

歯周病セルフチェック

次のような症状があったら、早めに歯科医を受診しましょう

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 口臭がなんとなく気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯をみがくと出血する
- 歯が浮く感じや、むずむずする
- 固いものが噛みにくい
- 歯がぐらぐらする

2、生活習慣病予防と健康管理

目 標

- がん検診受診率を向上させます。
- 特定健康診査受診率、特定保健指導実施率を向上させます。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減少させます。



みんなの取り組み

- 年1回、特定健康診査を受けましょう。
- がん検診は、定期的に受けましょう。
- 普段から血圧を測定し、自分の血圧を知りましょう。
- 健康に関心を持ち生活習慣病を予防する生活を送りましょう。
- かかりつけ医をもち、異常があったら早めに受診しましょう。



アドバイス

生活習慣病予防のため体重を適正に保ちましょう。

1年に1kgの体重増加でも、10年で10kgの増加になります。ちょっとした体重変化を見逃さないことが、健康な身体づくりのコツです。体重は毎日、同じ時間帯に計りましょう。



あなたの適正体重は？

○適正体重の計算方法 身長 m × 身長 m × 22 = kg

○BMIの計算方法【BMI（体格指数）は肥満の指標の1つです】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

判定	やせぎみ	ふつう	肥満
BMI	18.5	18.5~	25
指数	未満	25未満	以上

3、健康づくりの環境整備

より充実した健康づくりをするためには、個人や家庭にとどまらず地域との交流も大切です。地域での活動やボランティアに参加することで自分自身の健康はもちろんのこと、大きく健康づくりの輪が広がります。

目 標

- 地域の人たちとのつながりが強いほうだと思える人を増やします。
- ボランティア活動に参加したことがある人を増やします。



みんなの取り組み

- 近所の人とあいさつをしましょう。
- 地域の教室や行事に積極的に参加しましょう。
- ボランティア活動に参加しましょう。



4、栄養・食生活

目標

- ・朝食を食べる人を増やします。
- ・主食主菜副菜の揃った食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人を増やします。
- ・塩分について気を付けている人を増やします。
- ・朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数を増やします。
- ・食べ残すことをもったいないと感じる人を増やします。



みんなの取り組み

- ・早寝早起きをして朝食をしっかりと食べましょう。
- ・バランスのとれた食事と適量を知りましょう。
- ・塩分を多く含む食材や料理など正しい知識を身に付けましょう。
- ・家族が揃って食事をする日を決めましょう。
- ・食事は適量を作り、食べ残しを減らすように努めましょう。



アドバイス

1日の塩分摂取量 男性8g以下・女性7g以下！

【年代別の注意点】 ※足柄上地区で行った塩分調査の結果によるものです

20～50代男性



麺類の汁は
残しましょう

麺自体にも塩分は含まれるので汁はできる限り残しましょう。

20～50代女性



汁物は1日1杯

女性に限ったことではありませんが、具たくさんにしたり、だしを活用するとより良いです。

60代以上男性



調味料は
ほどほどに

卓上に置いてあるしょうゆやソースによく手がのびるということはありませんか？濃い味に慣れている証拠で、要注意。

60代以上女性



漬物は1日1回

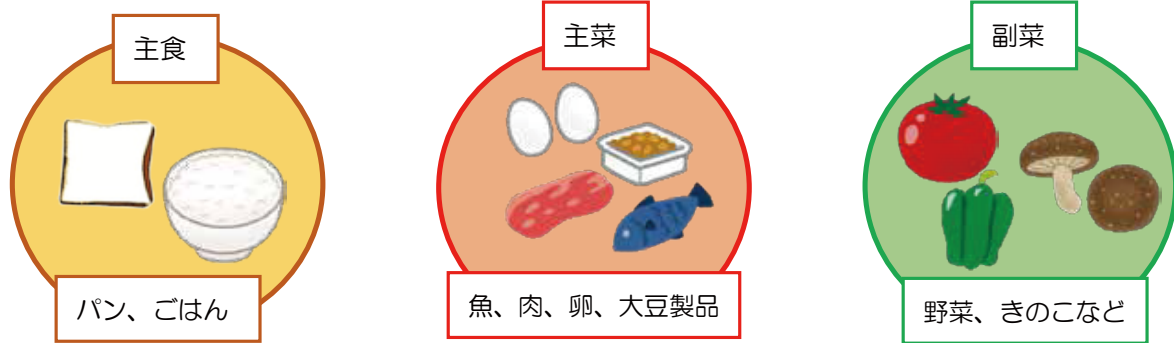
食卓には欠かせないお漬物ですが、1日1回の楽しみとしましょう。

【塩分量の目安】

ラーメン1杯 (汁含む)	味噌汁1杯	しょうゆ 大さじ1杯	きゅうりぬか漬け 5切れ(30g)	たくあん 5切れ(50g)
				
6～8g	1.5g	2.6g	1.6g	2.2g

バランスの良い食事とは？

1食の食事に主食・主菜・副菜が揃うのが理想です。



☆食事のメニューを考えるとときに、これらが揃うように考えてみましょう。

【理想的な食事例】



☆朝は何も食べていないという人は手軽に食べられるものから食べてみましょう。(例：バナナと牛乳、おにぎりと味噌汁など)

☆前日の夜に準備をしておくなど朝は手間をかけずに食べられるようにしておく工夫も必要です。

果物は1日100~200gが目安です

【果物100gの目安】



いちご6粒



キウイフルーツ1個



かき1個



バナナ1本



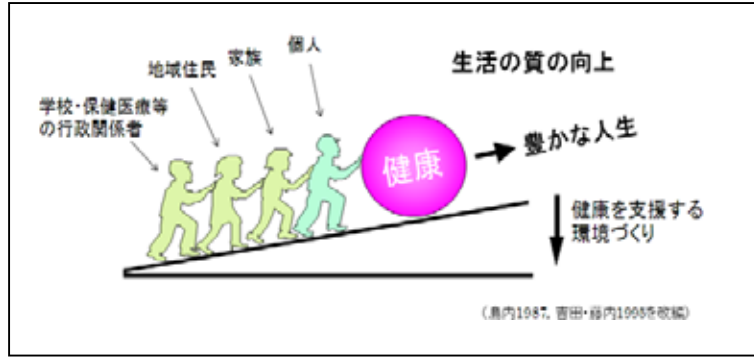
りんご1/2個



みかん1個

健康づくりの考え方

個人による健康づくりだけでなく、家族や地域の人々、職場や学校の仲間、そして行政や専門家によるサポートがあることで、より「豊かな人生」や「生活の質の向上」につながります。(ヘルスプロモーションの考え方)



ヘルスプロモーション模式図

基本理念・基本方針

基本理念のもと「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」である健康寿命を延ばすことを基本目標とし、その目標を実現させるための基本方針を4つの分野にわけました。この計画では分野ごとに目標を設定し、取り組み内容を提示しています。

基本理念：町民一人ひとりが自発的な健康づくり活動や食に関心を持ち、健康で活力あふれる人生を送ることを目指します。

基本目標：いつまでも健康でいきいきと暮らせるよう健康寿命を延ばします

生活の質の向上

社会環境の質の向上

基本方針			
(1)生活習慣及び社会環境の改善	(2)生活習慣病予防と健康管理	(3)健康づくりの環境整備	(4)栄養・食生活
身体活動・運動 休養・こころの健康 たばこ・アルコール 歯・口腔の健康	がん 循環器疾患 糖尿病 特定健康診査・特定保健指導	地域のつながり ボランティア活動	健康な食生活を送る 食の楽しみを知る 食の大切さを知る

計画の期間

計画の期間は、平成 29 年度を開始年度とし平成 38 年度までの 10 か年とします。また期間中は毎年検証し、5 年後の平成 33 年度に見直しを実施します。

山北町第2次健康増進計画・食育推進計画
 発行年月 平成 29 年 3 月
 発行・編集 山北町保険健康課健康づくり班 足柄上郡山北町山北 1971 番地 2
 TEL : 0465-75-0822 FAX : 0465-76-4592