

北本市

# みんな いきいき! 健康なまちづくりプラン

(平成26年度～平成35年度)

実践ガイド編



市民一人ひとりが、それぞれの状況に応じていきいきとした生活を送り、より健康で自立して生活できる期間(健康寿命)を延ばすために、「みんな いきいき! 健康なまちづくりプラン(健康増進・食育推進計画)」を策定しました。

このプランは、市民のみなさんに、家庭や地域、職場などの家族や仲間とともに健康づくりに取り組んでいただき、市では社会全体の仕組みをつくる「自助・互助・共助・公助」の視点で策定しています。

プランの『全体版』は、市役所の『市政情報コーナー』及び市のホームページでご覧いただけます。この「実践ガイド編」は、健康づくりの方向性や取り組みの一例をご紹介します。ぜひお役立てください。

平成26年3月  
埼玉県 北本市

## ■地域のみんなで健やかなまちづくり

個人の健康づくりは、周りからのサポートにより、それぞれの負担を軽くすることができます。家族や地域の人などが「知恵と力」を合わせ、さらに「社会環境の改善」が加わることで、「健康づくり」や「生活の質の向上」が図られます。



## ■市民の主体的な健康づくり



市民一人ひとりの主体的な健康づくりを広めることはもちろん、周りの人と一緒に行う地域活動やボランティア活動など、互いに協力しながら健康づくりに取り組めるよう、市では「健康を支援する環境づくり」を進め、「地域づくり」「まちづくり」へ発展させていくことを目指します。

## ■北本市における健康づくりの考え方

### <基本理念>

～ みんなが生きがいをもち長生きできる心かよいあう  
健やかなまちづくり ～

### <3つの基本目標>

- 1 生涯にわたっていきいきと輝こう!
- 2 おいしく楽しく食べて元気になろう!
- 3 地域で健康づくりの輪をひろげよう!



# 適切な食事・食生活

## 健康づくりはまず食べることから！

生活習慣病には、食生活が大きく影響しています。過食や運動不足による『メタボリックシンドローム』や、無理なダイエットによる『やせすぎ』は健康を害します。適切な量・質の食事を取り、適正体重を維持しましょう。

### ■ やってみよう、今日から健康づくり！

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう
- 1日3食、規則正しく食べよう
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- 自分の適正体重(体重計にのろう)と、それに見合う食事量を知ろう



### くらしに取り入れてみよう！

#### 主食・主菜・副菜とは？



- 「主食」…米、パン、めん類など。  
エネルギーとなり、からだを動かす。
- 「主菜」…魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理。  
血液、筋肉、骨など、からだを作る。
- 「副菜」…野菜などを使った料理。  
免疫を高めるなど、からだを守る。
- 「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることで、自然と望ましい栄養バランスのとれた食事になります。

#### 家族で食育を！

食卓を共に囲み、楽しい食事の時間を持つことは、子どもの豊かな心を育むと同時に、栄養の知識の獲得や郷土食などの食文化が自然に継承されていくことが期待されます。



### ■ 達成しよう！みんなの目標

項目	現状値	目標値
栄養のバランスに気を配っている人の割合を増やす	52.1% 【H23年度】	60%
メタボリックシンドロームの該当者割合を減らす	男性:24.3% 女性:9.7% 【H24年度】	男性:17% 女性:8% (特定健康診査等実施計画に準ずる)
30歳未満の女性のやせの割合を減らす	20.7% 【H24年度】	15%未満

# 適度な身体活動・運動

## 運動はほんのちょっとした積み重ねがとっても大事!

適度に身体を動かすことは、生活習慣病の予防やストレス解消などに有効です。「時間がない」「面倒」などの理由から運動習慣を持たない人も、通勤・通学などの歩行や家事など、日常生活の中に身体活動を意識的に取り入れることで、運動不足を補えます。ちょっとした積み重ねが長続きのコツです。

### ■ やってみよう、今日から健康づくり!

- 外遊びやいろいろな運動・スポーツを経験し、身体を動かす習慣を身につけよう
- 日常生活の中で歩くことを意識して身体活動量を増やそう
- みんなで運動・スポーツを楽しもう



### くらしに取り入れてみよう!

プラス

+10から始めよう

いつもの通勤や家事などで、今より「10分多く」  
体を動かしましょう

- 「自転車や徒歩で通勤して+10」
- 「階段を使ったり、こまめに動いて+10」
- 「テレビを見ながら筋トレやストレッチで+10」
- 「休日に家族や友人とお買い物をして+10」

1日60分(65歳以上の方は40分)身体を動かすことが目標です。  
まずは、今より10分多く身体を動かしてみよう。



### ■ 達成しよう!みんなの目標

項目	現状値	目標値
日常生活において身体を動かすようにしている人の割合を増やす	46.2% 【H23年度】	60%

# 禁煙と適度な飲酒

自分のために「たばこ」や「お酒」とのつき合い方を考えよう！

喫煙は、がんや循環器疾患など様々な病気の要因の1つと考えられています。また、たばこの煙は周りの人の健康を脅かします。自分のため、家族のために「喫煙の問題」を考えてみましょう。

適度な飲酒は、休養やくつろぎ等の効果がある一方、飲み過ぎは、肝機能の低下など多くの疾患の原因となります。お酒と上手につき合しましょう。

## ■ やってみよう、今日から健康づくり！

- たばこやお酒が、心身の成長に及ぼす影響について学習しよう
- 20歳未満での飲酒・喫煙は絶対にやめよう
- 適量飲酒を心がけ楽しく飲み、週に2日は休肝日をつくろう
- 喫煙者は仲間と一緒に禁煙にチャレンジしてみよう



## くらしに取り入れてみよう！

### 知っていますか？お酒の適量

○各種アルコール飲料の「適度な飲酒量」

※女性や高齢者は、この半分が目安です。



日本酒一合  
【180ml】



ビール  
【500ml】



缶チューハイ(7度)  
1本【350ml】



ワイン(グラス2杯)  
【240ml】



ウイスキーダブル  
1杯【60ml】

## ■ 達成しよう！みんなの目標

項目	現状値	目標値
たばこを吸う人の割合を減らす	男性:23.7% 女性:5.6% 【H24年度】	男性:20%未満 女性:5%未満
アルコールを毎日飲む人の割合を減らす	23.5% 【H24年度】	20%未満

# 休養・こころの健康

## めざせ!ぐっすり睡眠 しっかりストレス解消

こころの健康を保つことは、人がいきいきと自分らしく生きるために重要なことです。良質な睡眠で疲労を回復させ、趣味やスポーツで上手にストレスを解消しましょう。



### ■ やってみよう、今日から健康づくり!

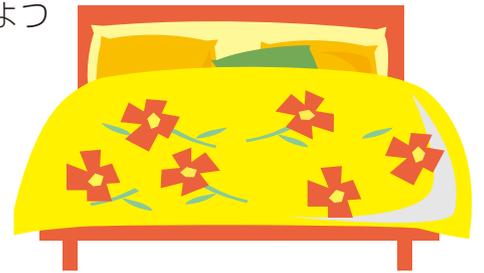
- 毎日十分な睡眠をとり、心身の疲労回復に努めよう
- 悩みや不安は一人で悩まず、早めに誰かに相談しよう
- 自分にあったストレス解消法を見つけよう



### くらしに取り入れてみよう!

#### 質の良い睡眠をとる方法

- 起床・就寝時間を一定にしましょう
- 朝の日光を浴びて体内時計を刺激しましょう
- 快適な睡眠の環境づくり(寝具や照明の工夫)をしましょう
- 夕食後のカフェインの摂取は寝つきを悪くするので控えましょう
- 深酒は眠りが浅くなるのでやめましょう
- めるめの入浴で寝つきをよくしましょう
- 寝る前のストレッチなどでリラックスをしましょう
- 定期的な運動習慣で熟睡を促進しましょう



### ■ 達成しよう!みんなの目標

項目	現状値	目標値
睡眠や休養を十分にとれている人の割合を増やす	54.7% 【H23年度】	63%

# 歯とお口の中の健康



## 生涯使う歯にもっと関心を!

歯やお口の中を健康に保つことは、「おいしく食べる」、「会話を楽しむ」など、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものであり、全身の健康に影響を与えます。まずは、自分の歯に関心を持つことが大切です。そのため、正しい歯磨き習慣を身につけ、むし歯や歯周病を予防しましょう。

## ■ やってみよう、今日から健康づくり!

- むし歯や歯周病にならないよう歯磨きの習慣を身につけよう
- 年に1回は歯科健診を受けよう
- 歯石除去や歯のブラッシング指導等の予防対策に取り組もう



### くらしに取り入れてみよう!

#### 歯ブラシの選び方

○お口の大きさや、年齢・歯並びなどを考慮して、選びましょう

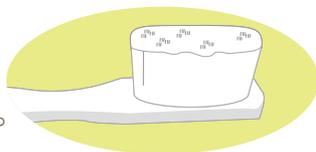
##### 大きさ

「小さめ」を選びましょう。

※歯の面に直角にあててみて、上の前歯2本分または下の前歯4本分が目安

##### かたさ

「ふつう」がおすすめです。



#### 歯ブラシの交換時期

- 歯ブラシの毛先が開くと、汚れを落としにくくし、歯肉を傷つけてしまうことがあります。歯ブラシを裏側から見て、毛先が広がって見えたら交換のタイミングです。できれば、1か月に1回交換しましょう。

#### 補助具のすすめ

- 歯ブラシの届かない、歯と歯の間などの清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシなどの器具を使用しましょう。



## ■ 達成しよう!みんなの目標

項目	現状値	目標値
3歳児健康診査でむし歯がない子どもの割合を増やす	85.5% 【H24年度】	90%
むし歯や歯周病予防に注意している人の割合を増やす	37.4% 【H23年度】	60%

# 生活機能維持・向上

## 仲間と一緒に生活を楽しもう！

高齢になって外出の頻度が減ると、身体を動かすために必要な骨、関節、筋肉などが衰え、介護が必要な状態になる危険性が高くなります(ロコモティブシンドローム)。また、他人との会話など社会的な交流も減るために、認知症やうつ傾向を引き起こす頻度が高くなることがわかっています。

いきいきとした生活を楽しむために、積極的に外出の機会を増やすことをおすすめします。

### ■ やってみよう、今日から健康づくり！

- 日頃から積極的に歩き、ロコモティブシンドロームを予防しよう
- 積極的に外出することを心がけよう
- まわりの人を誘い合って、ボランティア活動に取り組んでみよう



### くらしに取り入れてみよう！

#### いろいろな運動に積極的に取り組みましょう！

関節にあまり負担をかけずに、筋肉を鍛えるスポーツがおすすめです。

- 筋力トレーニング  
椅子を使ってゆっくり立ったり座ったりを繰り返すことも、十分な運動になります。
- 関節の曲げ伸ばしやストレッチ
- その他、ウォーキング、ラジオ体操、水泳など



#### ロコモティブシンドロームの症状

- 正座をするのがつらい
- 片足立ちで靴下が履けない
- 手すりがないと階段が上がれない



### ■ 達成しよう！みんなの目標

項目	現状値	目標値
要支援・要介護認定者の割合を抑制する	12.8% 【H24年度】	12.8%以下

北本市 みんないきいき！健康なまちづくりプラン 実践ガイド編

平成26年3月 発行：北本市

編集：北本市 保健福祉部 健康づくり課

〒364-8633 埼玉県北本市本町1丁目111番地

電話：048-591-1111(代表)