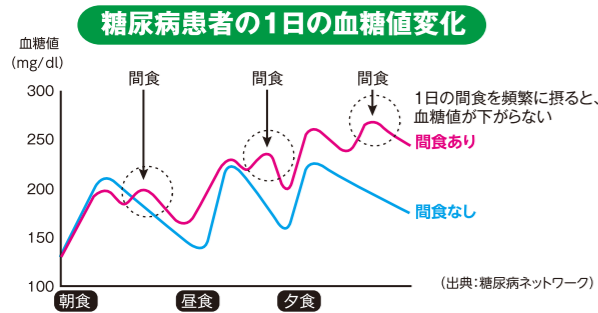


●嗜好品の内容や食べ方に注意しましょう。

間食を摂りたいときには、時間を決めて、食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をすることが大切です。また、1日の栄養素の不足が補えるように種類を選びましょう。

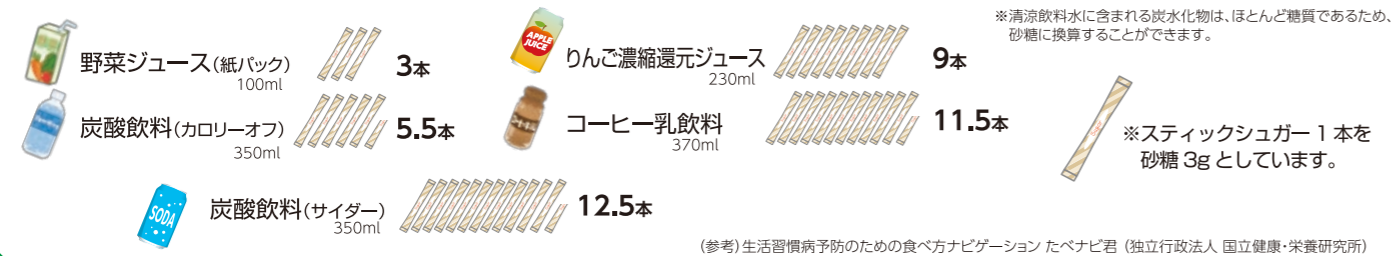


3食の間に間食を摂ると、血糖値が再び上昇し、高い状態が続いてしまいます。間食はできるだけ控え、摂る時には1日の摂取エネルギーを考えて、適量を食事中か食後すぐに食べるようにして、血糖値が下がる時間を作しましょう。

嗜好品を食べたい場合の目安量～お菓子のエネルギー量を速歩で表示～



飲み物に含まれる糖分の目安(スティックシュガーで換算すると…)



●定期的に基本健診(健康診断)や、がん検診を受けましょう

町ぐるみ総合健診を受けた方の声(72歳 女性)

健診を受けたきっかけは?

妹が乳がんになって、子どもを残して亡くなりました。そのことがきっかけで、自分も体調を見直さないといけないと思うようになりました。以来、毎年健診を受けています。

健診を受けて変わったことは?

毎日、家で血圧を測るようになり、食事の塩分を控えるようになりました。また、体操も続けて行うようになりました。



年に1回、健診を受けて身体の状態を確認し、生活習慣を見直していきましょう! 健診(検診)や健康アドバイスについては、市健康課(☎63-3977)へお問い合わせ下さい。

<歯と口の健康>80歳で自分の歯を20本以上(60歳で24本以上)保つことを目指しましょう!
毎日の歯磨きに加えて、定期的に歯科検診を受けることが大切です



●インフルエンザ等の感染症を予防しましょう

- 普段から栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。
- 手洗い、うがいの習慣を身につけましょう。
- マスクの着用や“咳エチケット”を心がけましょう。
- 必要な予防接種を受けましょう。



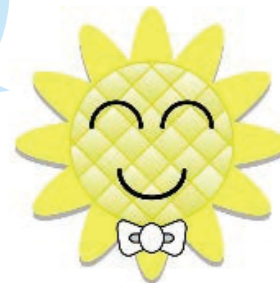
●災害時の備えを十分に行い、定期的に確認しましょう

- 災害時に備えて、食料等の生活必需品を確認し、準備しておきましょう。
- 日頃から、避難場所や避難経路について、確認しておきましょう。
- 緊急時の対応について、家族や周囲の人と話し合っておきましょう。



健康づくり アドバイス

からだが好き
食事と運動を
実践しよう!

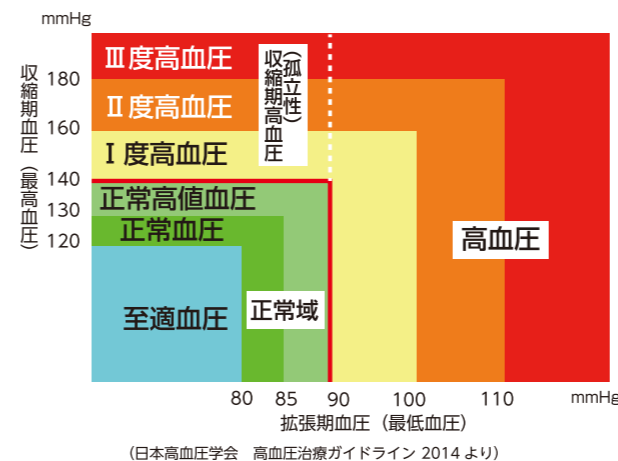


2018年5月発行
〔発行〕
小野市民福祉部健康課
〒675-1380小野市王子町806-1
(福祉総合支援センター内)
TEL 0794-63-3977

- 「おの健康プラン」は、健康寿命の延伸と誰もがいきいきと健康に過ごせるまちづくりを目指す計画です。
- 計画期間は、2013年から2022年までの10年間で、2017年度に中間評価を行いました。
- その結果を踏まえて、小野市の方のための「健康づくりアドバイス」を作成しました。



●まずは自分の血圧を知ろう



家庭血圧のはかり方

朝 起床後1時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前に測定

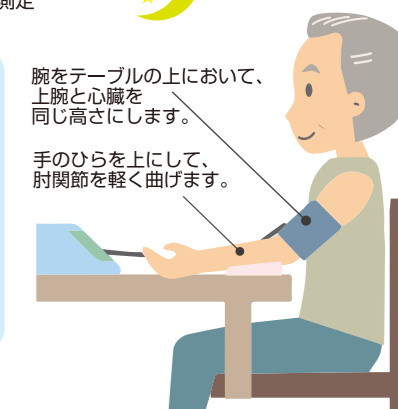
夜 就寝前に測定

正確に測定するコツ

- 朝、夜とも2回測って、その平均値をとりましょう。測った血圧値はすべて記録しましょう。
- いつも同じ姿勢で測ると血圧値の傾向が正しくつかめます。
- 測定中は会話をせずに、安静にして測ります。

腕をテーブルの上において、上腕と心臓を同じ高さにします。

手のひらを上にして、肘関節を軽く曲げます。



●今より10分以上こまめに身体を動かしましょう!

- 日常生活の中で少しでも多く動くように心がけましょう。(目指せ!1日1万歩)
例えば、犬の散歩や買い物、掃除、テレビを見ながらストレッチ など
時間がある時は、できるだけ歩くようにしましょう。
- 体力向上を目指すなら、有酸素運動(1回30分以上)や筋力トレーニングを週に2~3回取り入れると効果的です。
- 地域の集まりやサークルなどにも積極的に参加しましょう。



正しい歩き方でしっかり歩けば、身体にかかる負担が軽くても脂肪燃焼の効果がアップ!



<小野市の現状>
特に、20・30歳代で運動習慣がある人の割合が減少しています。

さらに運動効果を上げるためには、広背筋を使って少し早歩きをして代謝アップ!

身体活動
運動

●バランスの良い食習慣を目指しましょう! 間食等をだらだらと食べるのは控えましょう!

- 1日350g以上(1食あたり120g以上)の野菜を食べましょう。
★野菜120gの目安…生野菜なら“両手にいっぱい”
加熱した野菜なら“片手にいっぱい”

<目安例>



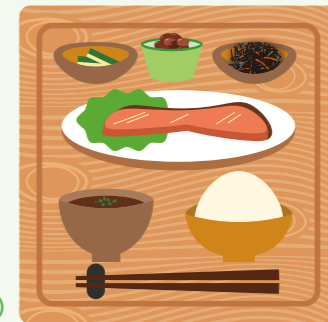
- <小野市の現状>
- 20歳代で朝食を食べない人が多くなっています。
 - 血糖値の高い方が増えています。

- ★朝ごはんを食べていない方は
果物や牛乳・乳製品など、食べやすいものから始めましょう。
- ★ごはん・パンのみ食べている方は
野菜、卵、果物など、もう1品プラスして、
バランスアップをめざしましょう。



栄養バランスのとれた食べ方をマスターしましょう

- 主食** ~体を動かすエネルギーのもと~
(ごはん、パン、麺類)
- 主菜** ~体をつくるもと~
(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)
献立のメインは1食1品が目安
- 副菜** ~体の調子を整える~
(野菜、いも類、きのこ、海藻)



デザートや間食には…
果物や乳製品がおすすめです。



- <小野市の現状>
- 毎日飲酒をしている男性が約2割
 - 時々、または習慣的にたばこを吸っている男性が約2割
そのうちやめたい人が約3割

適度なお酒の量とは → 厚生労働省は、「100%のアルコール10gを1ドリンクとして、「1日平均、男性2ドリンク以下、女性1ドリンク以下」を適度なお酒の量の目安」としています。

あなたの飲酒量はどのくらいですか? 1日の平均飲酒量が、男性で4ドリンク以上、女性で2ドリンク以上の人は「生活習慣病のリスク」が高まるとされています

	ビール中ビン	日本酒	焼酎(25%)	チューハイ(7%)	ワイン(12%)	ウイスキー
男性 2ドリンク(アルコール20g)の目安	500ml	1合(180ml)	100ml	350ml缶1本	ワイングラス2杯	ブランデー(40%)ダブル1杯
女性や高齢者 1ドリンク(アルコール10g)の目安	1/2本	0.5合	50ml	350ml缶1/2本	ワイングラス1杯	ウイスキー・ブランデー(40%)シングル1杯

たばこの害

- 動脈硬化の進行
- がんや脳卒中のリスク上昇
- 持久力の低下
- 口臭、皮膚の老化 など

自分にあった禁煙方法を選んでみましょう。

- ・たばこ、灰皿、ライターを捨てて、強い決意を!
- ・禁煙テクニック(冷たい水を飲む、禁煙貯金を始めるなど)を駆使する。
- ・医療機関で禁煙治療を受ける。
- ・市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使ってみる。



受動喫煙にも注意!



●適度な飲酒量で週に2日は休肝日をつくりましょう。禁煙や分煙を心がけましょう。

休養
こころの健康

- <小野市の現状>
- 40歳代女性の睡眠時間が少ない傾向にあります。

より良い眠りを得るための生活習慣



～あなたは大丈夫?チェックしてみましょう! うつ病の自己チェック～

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

2つ以上が2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障がでている

気力や頑張りでも克服するのは困難です。医療機関や相談機関に相談しましょう。



[厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針2014 ~睡眠12箇条~より]

- 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
- 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
- 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

●質の良い睡眠で脳や身体を休ませましょう。