

健活マメ知識 その1

●自分の健康に関心を持ち、健(検)診を受けよう!

一般的に、【健診】は、健康チェックのために受診するもので、健康増進を目的に行うものをいいます。

伊予市で実施している健診と対象者

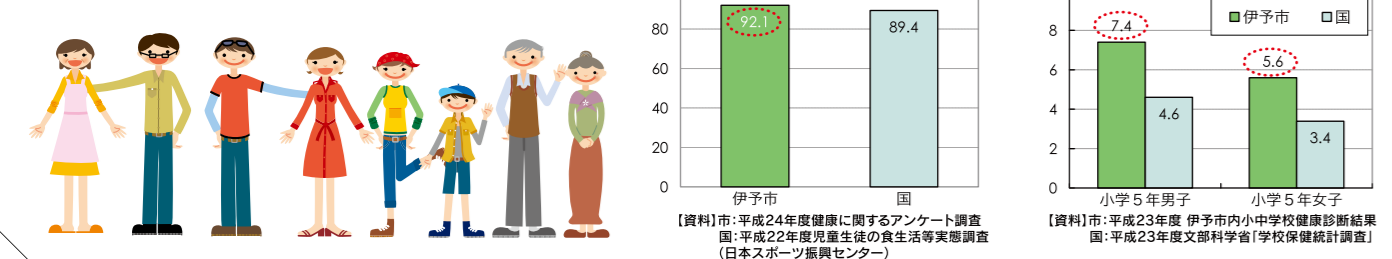
- 基本健診:30歳～39歳の勤務先等で健診を受ける機会のない方
- 特定健診:40歳～74歳の国保の方
- 後期高齢者健診:75歳以上で生活習慣病の治療中でない方
- 妊婦健診:妊娠中の方
- 乳幼児健診:3～6か月児・9～11か月児・1歳6か月児・3歳児
- 歯科健診:40歳～70歳以下の方



一方、【検診】は、特定の病気を早期に発見し、治療することを目的とし、伊予市では、各種【がん検診】を実施しています。

●次世代の健康…正しい生活習慣を次の世代へ伝えよう!

伊予市では、小学5年生の朝・昼・夕の3食を必ず食べる児童の割合は、国の平均をやや上回る結果ですが、肥満傾向児の割合は、国よりも高くなっています。食事や運動に関する健やかな生活習慣を乳幼児期から身につけ、生涯にわたって健康な生活習慣を継続することが大切です。



●高齢者の健康…いつまでも住み慣れた地域でいきいきと健康に暮らそう!—ロコモティブシンドローム

足腰の骨や関節、筋肉などが衰え、「立ち上がれない」「歩けない」など介護が必要となる危険性の高い状態のことで、略して「ロコモ」と言います。健康寿命を延ばすために、ロコモの予防が大切です。

- ### 7つのロコチェック
- ひとつでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。
- 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である
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
 - 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

- ### ロコモーショントレーニング 予防するために…
- 片足立ち
 - スクワット
 - ウォーキング
 - ラジオ体操 など

●栄養・食生活…良い食習慣で適正体重を維持しよう!

- 主食・主菜・副菜とは**
- 1回の食事で主食、主菜、副菜を3つともそろえて、栄養のバランスの良い食事をとりましょう。
- 副菜** 野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。
- 主菜** 米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。
- 汁物** 野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜の役割に。

●身体活動・運動…楽しく手軽に身体を動かそう!



みなさん一人ひとりが主体的に健康づくり活動(健活)に取り組みましょう

「元気に長生き」をめざそう

◎すべての市民が、生涯を通じて健やかでこころ豊かに生活できるよう、生活の質(QOL)の向上を目指します。

目標値	現状	目標
○自分が健康であると自覚している期間の平均	男性 58.83年 女性 66.63年	健康な期間を延ばす ※12年度健康に関するアンケート調査より
○40～64歳の年齢調整死亡率	男性 642.1 女性 242.6	県に近付ける ※H17～21年人口10万別 愛媛県保健課より

生活習慣・社会環境の改善

	妊産婦期 (※青年期～壮年期含)	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期	
栄養	家族そろってごはんを食べよう。 正しい食習慣を身につけよう。 食事づくりや準備など、お手伝いをしよう。	「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう。 1日3食、食事のリズムを整え健康的な食生活を送ろう。	バランスのよい食事をとり、適正体重を維持しよう。	料理の基本・正しい知識を身につけ、食事づくりを楽しもう。 無理なダイエットはやめよう。	塩分・脂肪を抑えた食事をしよう。	栄養のバランスに気をつけて食事をしよう。		
運動	遊びを通して身体を動かそう。 家族そろって運動に親しもう。	今日より1500歩多く歩こう。 仕事や家庭など日常生活の中で身体を動かすことに意識し、無理なく運動する時間をつくろう。 自分に適した無理のない運動を見つけてよう。		健康づくりのため、運動習慣を身につけよう。		地域の運動やサークルなど積極的に外出し、体力低下を予防しよう。 ロコモ予防に取り組もう。 自分でできることは自分でやろう。 体力や健康状態に合わせ自分のペースで運動しよう。		
休養	規則正しい生活リズムをつけよう。	早寝早起きの生活リズムをつけよう。	寝る前にパソコンや携帯を見ないようにしよう。 適度な睡眠を確保しよう。	家族団らんの時間を大切にしよう。 仕事とプライベートにメリハリをつけ、自分の時間をもとう。 快適な睡眠のため、寝室環境や自分に合った寝具を見つけてよう。 夕食後のカフェイン・睡眠薬代わりの寝酒はやめよう。		昼寝をするなら午後3時までの20分間しよう。 寝つきが悪い・途中で目が覚めるなど睡眠の困りごとは早めに相談しよう。		
飲酒	アルコールの害を知り、成人するまでは飲酒はしない。			急性アルコール中毒など飲酒による危険を知り多量飲酒はやめよう。 節度ある飲み方を身につけよう。	2日連続して休肝日をつくろう。 生活習慣病のリスクを高めるような多量飲酒はやめよう。 アルコールが健康や他人に及ぼす影響について知ろう。			
喫煙	喫煙により、たばこの依存が生じることを知ろう。 保護者が未成年者の喫煙による健康への影響についての正しい知識を持ち、子どもに絶対勧めないようにしよう。		喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を持とう。 赤ちゃんのためにみんなで禁煙しよう。 子どもの前でたばこを吸わないようにしよう。 周囲の健康を考え、分煙しよう。 喫煙を控えて、健康管理をしよう。					
歯	食後の歯みがき習慣を身につけよう。 フッ化物の利用で歯の質を高めよう。			年1回以上、歯科健診や歯石除去を受け、自分の歯・口腔の状態を確認しよう。 生活習慣を見直し、歯に対する正しい知識や行動を身につけよう。 バランスのとれた食生活を心がけ、よく噛む習慣を身につけよう。 市で実施する歯科健診や教室を積極的に利用し、歯と口腔の健康づくりに努めよう。				
こころ	親子のスキンシップを楽しもう。	家族や友人・地域との交流を大切にしよう。 ストレス解消方法やリラクゼーション法を身につけよう。		悩みや心配なことがあれば、一人で抱え込まず周りの誰かに相談しよう。 自分の気持ちを上手に伝える方法を身につけよう。		心の不調を感じたら早めに相談しよう。 子育てに対する不安を相談しよう。 父親や家族が育児に協力し、母親の育児負担を減らそう。		
社会							健康づくりを目的とした活動に積極的に取り組もう。 ご近所同士、笑顔で声かけ・あいさつ、助け合いを大切にしよう。 高齢者と日ごろから交流を深めよう。	

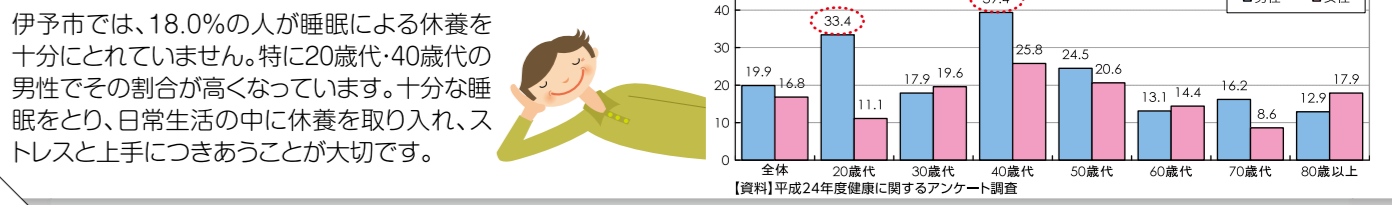
- がん** 自分をがんから守るため、がん検診を受けよう
- 循環器疾患** 自分の血圧・脂質をチェックして生活習慣を改善しよう
- 糖尿病** 糖尿病予防のために、正しい生活習慣を身につけよう
- 肝疾患** 生涯に一度は、肝炎ウイルス検診を受けよう
- 特定健診・特定保健指導** 自分の健康に関心を持ち、健診を受けよう

☆定期的な血圧や体重測定を行い、年に1度の健(検)診で、自分の健康状態を確認しよう。
☆健(検)診を受けたら、すぐに生活習慣を見直し、健康づくりに励もう。
☆健(検)診で異常が疑われたら、精密検査や保健指導を受けよう。
☆高血圧・脂質異常・糖尿病などが疑われたら、定期的に専門家のアドバイスを受けよう。
☆自分の健康に関心を持とう。
☆仲間・グループをつくり一緒に健康づくりに取り組もう。
☆生活習慣の改善により介護予防に取り組もう。
☆健(検)診結果報告会や健康づくりに関する教室・イベント等に積極的に参加しよう。
☆生涯に一度は肝炎ウイルス検診を受け、陽性が疑われたら、必ず早期に精密検査を受けよう。
☆肝炎治療についての情報を集めて、積極的に治療しよう。
☆正しい知識で、血液等の取り扱いに注意し、感染予防に努めよう。

- ### 地域の取り組み
- ☆「健(検)診を受けよう!」とお互いに声をかけ、誘い合い、積極的に受診促進に取り組み、健康づくりへの関心を高めよう。
 - ☆健(検)診受診の啓発ポスター掲示やチラシの設置、配布、回覧に協力しよう。

健活マメ知識 その2

●休養…ぐっすり眠ってリフレッシュしよう!



●飲酒…自分の身体に合った量で楽しい飲み方をしよう!

節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールにして男性20g・女性10gとされています。飲むなら適量で、休肝日をつくり、生活習慣病予防に努めよう。

純アルコール量	焼酎(アルコール度数25度)
ビール(アルコール度数5度) 中びん1本(500ml) 20g	……………0.6合(約110ml) 22g
日本酒(アルコール度数15度) 1合(180ml) 22g	……………ダブル1杯(60ml) 20g
	……………ワイン(アルコール度数14度) 1/4本(約180ml) 18g

●喫煙…喫煙の依存性や健康被害を知り、禁煙・分煙に取り組もう!

COPD(シーオーピーディー)(慢性閉塞性肺疾患)

主に喫煙によりおこる肺の炎症性の病気で、症状は咳・痰・息切れなどで、徐々に進行します。認知度は低く、多くの患者さんが未治療の状態といわれていますが、禁煙などにより予防が可能であるため、早期に発見、治療することが大切です。

【伊予市の認知度グラフ】

知っている(13.4%)
知らない(86.6%)

●歯・口腔の健康…歯科健診とセルフケアで8020を目指そう!

「歯に関するアンケート調査」によると、伊予市で定期的な歯科健診を受診している人の割合は34.4%です。自分の歯でおいしく食べ健康でいきいきとした生活が送れるよう、生涯にわたり、自分の歯・口腔に関心を持ち、歯科健診とセルフケアで健康づくりに取り組むことが大切です。

【定期的な歯科健診の受診状況】

定期的に受けている(34.4%)
受けていない(65.6%)

●こころの健康…こころのSOSに早めに気づこう!

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーになるのに高度な専門性は必要ありません。自殺を防ぐためには、身近な人の力が必要です。悩みに気づいたら、声をかけ、まずは話を聞くことが重要です。

伊予市心の健康づくり イメージキャラクター「こころちゃん」

●社会環境の整備…みんなで支え合い、健康づくり活動に取り組もう!—みんなで健活!

「いよし健康づくりの会」は、健(検)診の受診者であって、地域の健康づくりボランティア活動にも積極的に参加する意思を有する者をもって構成され、下記の理念を尊重し、具体化させると共に、会員相互の親睦を図ることを目的としています。

理念

私たちは、伊予市民一人ひとりが健康で豊かな人生を過ごすためには、健康づくりの主役は自分自身であることを認識し、健康保持に関する正しい知識を身につけると共に、地域にその輪を拡げ、地域力を育み、すべての市民の健康寿命を延ばし、私たちのふるさと伊予市を「みんなでつくる健康のまち」にいたします。

活動

健康診査の受診勧奨、生活習慣改善の推進、健康の保持・増進に関する講演会の開催、健康づくりに関する情報の提供、会員の健康づくりを促進する部会活動及び組織の育成、会報の発行など

一緒に活動しませんか? 随時、入会申込受付中!

【いよし健康づくりの会】 シンボルマーク