

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ

〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1

登別市総合福祉センター“しんた21”

TEL 85-0100・FAX 85-0111

E-mail:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

ご存知ですか？

健康増進計画

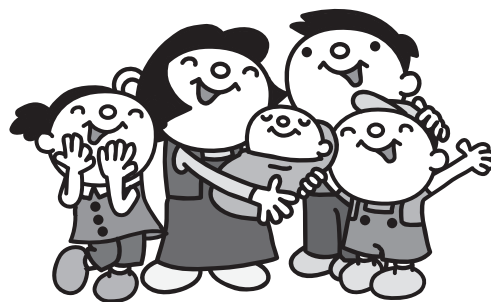
健康のぼりべつ21



輝いて、生涯健康！

健康増進計画『健康のぼりべつ21』は、国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」と北海道の「北海道健康づくり基本方針（すこやか北海道21）」の趣旨に沿って、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康で元気に長生きできることを目標に平成17年度から平成26年度までの10年間の計画期間として策定されたものです。

『健康のぼりべつ21』は、すべての市民が健康でこころ豊かに生活できる活力あるまちをつくるため、これまでのように病気の早期発見・治療にとどまるのではなく、病気になることを予防する「一次予防」に重きをおき、若いうちからの生活習慣病予防や壮年期死亡の減少、認知症や寝たきり予防などあらゆるライフステージに対応し、生涯健康で暮らせることを目指しています。



『健康のぼりべつ21』の3つの柱

『健康のぼりべつ21』では、市民一人一人が「自らの健康は自らが守る」という強い健康づくりへの自己管理意識を持ち、積極的に取り組んでいくための目安として、大きく3つの柱を位置づけています。

I

生活習慣の改善

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養とメンタルヘルス
- 4 歯と口腔
- 5 たばこ
- 6 アルコール



II

生活習慣病の予防

- 1 糖尿病
- 2 循環器系疾患
- 3 がん



III

年代別に応じた健康づくり

- 1 乳幼児期
- 2 学齢期
- 3 青年期
- 4 壮年期
- 5 中年期
- 6 高齢期



次のページでは、各項目別に詳しく紹介します

I. 生活習慣の改善

1 栄養・食生活

市民の食生活について、アンケート調査から年代別にみると、特に若い世代を中心に野菜不足や朝食を食べない人が多い傾向があります。また市民の4人に1人は肥満の傾向にあります。

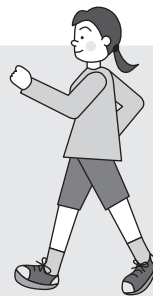
- 目標**
- ★適正な栄養摂取を勧め、適正体重を維持する人を増やそう
 - ★毎日、朝食を食べる人を増やそう
 - ★野菜の摂取量を増やそう
 - ★栄養バランスを考えて食事をする人を増やそう



2 身体活動・運動

運動は、食生活の改善とともに生活習慣病予防の大きな要素です。高齢者の転倒予防、筋力維持はもちろん、若い世代から運動習慣を身につけることを推進しています。

- 目標**
- ★日常生活で意識して身体を動かす人を増やそう
 - ★ウォーキングや水中運動をする人を増やそう
 - ★余暇活動が充実している人を増やそう



3 休養・メンタルヘルス

休養は、ストレスが溜まった心身の緊張を和らげ、疲れを癒し、心の健康を保つ上で大切です。

- 目標**
- ★自分に合ったストレス解消方法を身につけよう
 - ★自分の時間を見つけて心のリフレッシュを図ろう
 - ★余暇活動が充実している人を増やそう



4 歯と口腔

歯と口腔の健康は、食事や会話を楽しむなど生活の質の基礎となる大切な要素です。噛むことは、食物の消化吸収だけでなく、脳の活性化や老化予防などさまざまな効果が期待されています。

また歯周病菌が心疾患や糖尿病などの全身の健康に影響を及ぼすこともわかってきています。

- 目標**
- ★口腔内管理により、80歳で20本の歯を保とう
 - ★定期的な歯科検診により、むし歯や歯周病等の早期発見・早期治療を推進しよう



5 たばこ

喫煙は、肺がんをはじめ心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患等の発症に関与しているほか、流産・早産等の危険因子にもなり、胎児にも悪影響を及ぼします。また、たばこを吸う人だけでなく、周囲の人々の健康をも脅かす受動喫煙も大きな問題となっています。

- 目標**
- ★喫煙の及ぼす影響を理解し、禁煙や節煙を推進しよう
 - ★周りの人の健康を考え、喫煙マナーの向上を図ろう
 - ★未成年者の喫煙防止対策を推進しよう



6 アルコール

長期間にわたる過度の飲酒は、肝機能障害、循環器系疾患、糖尿病等の発症要因となり、アルコールへの依存も引き起こし、健康に大きな影響を及ぼします。

- 目標**
- ★アルコールが健康に及ぼす影響を理解し、適正飲酒に努めよう
 - ★習慣的な多量飲酒は控えよう



Ⅱ. 生活習慣病の予防

糖尿病・循環器系疾患・がん

糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病は、自覚症状のないまま進行することから、日ごろの健康管理が必要です。また定期的に健康診断を受けるなど自らの手で健康づくりに取り組むことが大切です。

- 目標**
- ★生活習慣を見直し改善の取り組みに努めよう
 - ★健診による生活習慣病の早期発見・早期治療に努めよう
 - ★地域や職場で定期的に健診を受ける人を増やそう



Ⅲ. 年代別に応じた健康づくり

健康的な生活習慣の形成や改善には、乳幼児期から高齢期に至る各年代に応じた健康づくりを勧めることが大切です。毎日の積み重ねが健康寿命の延伸や生活の質（QOL）の向上に繋がります。



乳幼児期 (0～5歳)

乳幼児期は心身の成長発達が著しく、その後の生活習慣の形成に大きな影響を与える大切な時期です

- ★家庭を中心とした規則正しい生活リズムを身につけ、栄養バランスの良い食事を摂りましょう
- ★自然とふれあい、からだを使って遊びましょう
- ★正しい歯みがき習慣を身につけましょう



学齢期 (6～15歳)

学齢期は体力や運動能力が急速に高まり、精心的にも様々なことに関心が高まる時期です

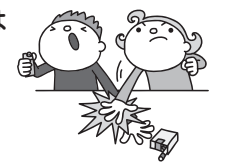
- ★朝食は毎日必ず取りましょう
- ★夜更かしをせず、十分な睡眠をとりましょう
- ★家族とのコミュニケーションを大切にしましょう
- ★運動を楽しみ、丈夫な体を作りましょう



青年期 (16～29歳)

青年期は身体発達がほぼ終了し、心理的には社会的役割や責任を自覚する時期です

- ★夜型の生活や栄養の偏りなどを見直しましょう
- ★健康に影響のある無理なダイエットはやめましょう
- ★禁煙や適正飲酒を心がけましょう
- ★歯間ブラシなどを利用し、歯肉炎を予防しましょう



壮年期 (30～44歳)

壮年期は仕事や子育てなど社会的責任が大きくなる働き盛りの時期です。

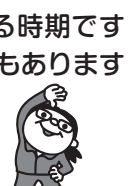
- ★動物性脂肪や塩分の摂りすぎに注意し、野菜は十分に摂りましょう
- ★ウォーキングなど体を動かす機会を増やし、運動習慣を身につけましょう
- ★自分に合ったストレスの解消法を身につけましょう



中年期 (45～64歳)

中年期は社会的責任が大きく、生活が充実している時期ですが、反面、身体機能に変化を感じやすくなる時期でもあります

- ★体力を維持するためにも適度な運動を心がけましょう
- ★歯周病を予防し、歯の喪失を防ぎましょう
- ★定期的に健康診査を受け、生活習慣の予防に努めましょう



高齢期 (65歳以上)

高齢期は時間にゆとりができ、趣味や社会活動を充実させることができる時期です。生きがいを持ち、人との交流を大切にしましょう

- ★自分の健康状態にあったバランスの良い食生活を心がけましょう
- ★散歩や体操など自分に合った方法で体を動かしましょう
- ★口の中を清潔に保ち、できるだけ自分の歯を残して噛む力を維持しましょう

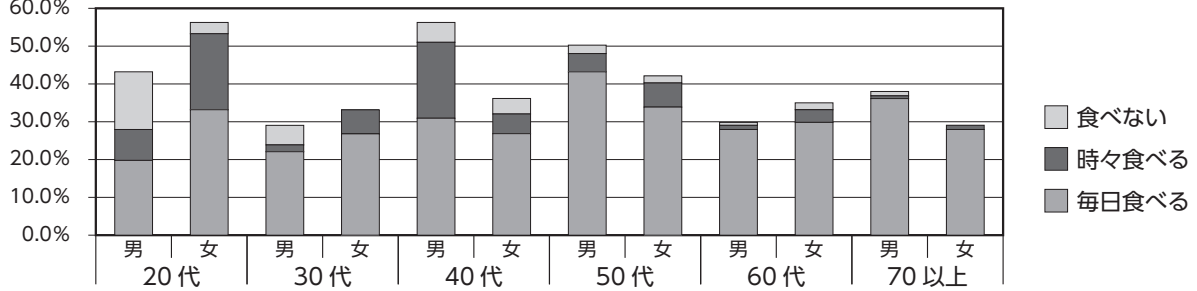


朝食をしっかりと食べましょう ～早寝・早起き・朝ごはんで元気アップ～

私たちの体は25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。1日は24時間なので、この差を調整して健康な生体リズムをつくる必要があります。朝食には朝日とともに体内時計を調整する役割があるといわれています。

健康のぼりべつ21中間評価の市民アンケートの結果では、朝食をとらない者の割合は、男性では12.7%、女性では4.7%で、年代別では若い世代に高い傾向を示しています。生活習慣改善は朝食を食べることから始めましょう！

登別市民の朝食摂取状況（健康のぼりべつ 21 中間評価より）



朝食の働き

～朝食を摂ることのメリットは？

- ☆脳や体のエネルギー源になる～脳のエネルギー源はブドウ糖だけ。炭水化物をしっかりと補給しましょう
- ☆体温を上げる～まだ眠っている体を温めて活動的に！午前中の集中力・注意力のアップに！
- ☆肥満・生活習慣病の予防～血糖値の安定に役立ち、生活リズムを整えます



朝食をとる工夫

～「少量でも食べる習慣をつける」ところから始めましょう！

牛乳・ヨーグルト・果物・パン・シリアル・納豆・ハムなどを用意しておく、手軽に食べることができて便利です。

- ・ヨーグルト ～フルーツを入れるとより栄養価アップ
- ・シリアル ～牛乳やドライフルーツを加えて
- ・コーヒー ～牛乳をプラスでカフェオレに
- ・野菜や果物 ～不足がちな野菜・果物をジュースの形で



こんな朝食がおすすめ

～主食+副菜+主菜でバランスよく

副菜

野菜・きのこなどのビタミン・ミネラル・食物繊維で体の調子を整える！

主菜

卵・肉・魚・大豆製品などのたんぱく質源でからだをつくる！

主食

ごはん・パン・めんなど炭水化物でエネルギー補給！

汁物・飲み物

主食・主菜・副菜の足りない栄養を補います！



アイディア☆朝食レシピ

【鯖の水煮入り味噌汁】



一人分：エネルギー 146kcal

材料（4人分）

じゃがいも	1個
大根	3cm
白菜	1枚
にんじん	5cm
豆腐	1/3丁
わかめ(戻した物)	10g
鯖の水煮缶詰	1缶
水	600cc
味噌	大さじ1・1/2
かつお節	12g

作り方

- ①鯖の水煮缶詰は、ザルで汁を切る。
- ②じゃがいもは、皮をむいてさいの目切りにし水にさらす。
大根・人参・白菜は、食べやすい大きさの短冊切り、豆腐はさいの目切り、わかめは食べやすい長さに切る。
- ③野菜と水を鍋に入れ加熱し、野菜が煮えたら鯖と豆腐を加えてひと煮立ちさせ、味噌を溶いて、わかめとかつお節を加える。

先にだしを取らなくても、鯖の水煮とかつお節からおいしいだしが出ます。生姜を加えると鯖のくせが軽減し、体も温まります。