

誰もが家庭を基本としながら、地域の団体、学校や会社などの日常生活でのかかわりの深い機関が役割を理解し、個人の健康づくりを支援していくことが大切です。

その中で一人ひとりが自らの健康状態や生活習慣における課題を認識し、「自分の健康は自分でつくる」といった意識のもと、積極的に健康づくりに取り組むことが大切です。

全世代



行動目標

栄養・食生活

- 地元の食材のよさを知り、食卓に取り入れよう
- うす味の大切さを知ろう
- 自分自身の健康管理のために、正しい食習慣を身につけよう
- 次世代へ丹後の食文化を受け継ごう

たばこ

- 禁煙する人を増やそう
- 喫煙マナーを広めよう
- 未成年者の喫煙を家庭・地域で防止しよう

アルコール

- 健康的な適正飲酒の量を知ろう
- 未成年者やお酒の飲めない人には飲ませない、すすめない

検診

- 隣近所で声をかけ合って受診しよう
- 家の中で受診結果を話し合おう
- 検診結果を健康管理に役立てよう



あなたの肥満度を計算してみましょう！

あなたの標準体重を知りましょう！

●標準体重の計算方法

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例) 身長170cmの人の場合
 $1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.58$ → **標準体重 63.6kg**



あなたのBMIは？

●BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

18.5未満	やせすぎ
18.5以上25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

(日本肥満学会判定基準参考)

(例) 体重70kg、身長165cmの人の場合
 $70\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 25.7$ → **肥満**

ライフステージに

京丹後市健康増進計画では、ライフステージ*別の行動目標に基づき、健康づ

*ライフステージ…人の一生を段階区分したもの。

乳幼児期

行動目標

たばこ

- たばこの害について知ろう
 - ・妊娠中の害
 - ・乳幼児への害
 - ・病気を引き起こすという害

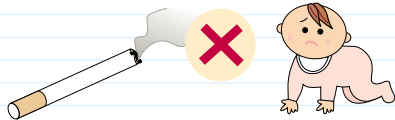
乳 幼児期の食事や遊び、睡眠などの生活習慣は、私たち親を中心とした家族との密接なふれあいの中で確立するのよ。家族の生活習慣が大きく影響するから家庭内の生活習慣を見直すことが大切よね。

知っていますか？

たばこが及ぼす健康への影響

たばこに含まれる化学物質は、健康に大きな害を与えます。例えば、

- 一酸化炭素 → 全身が酸欠状態になる
- ニコチン → 強い依存性がある
- タール → 多くの発がん物質が含まれる



まわりへの影響

- 子どもが突然死する乳幼児突然死症候群(SIDS)は父母の喫煙習慣と関連している。

子どもへの影響

- 若いうちからの喫煙は、ニコチン依存症になりやすい。

女性への影響

- 低体重児が生まれやすくなる。



子ども期

行動目標

栄養・食生活

- 地元の農産物や魚介類を通して味覚を育て食べ物の大切さを知ろう
- 子どもの頃からの食習慣を大事にする食育を推進しよう
- 生活リズムを整え、朝食をはじめ3度の食事をしっかりとろう

歯の健康

- 毎食後、歯みがき習慣をつけよう
- かむ力をつけよう
- 食べ方・間食の選び方など、規則正しい食習慣を身につけよう

身体活動・運動

- 戸外の遊びから運動につなげよう

こころの健康づくり

- 家族とふれあう時間を大切に、何でも話してみよう

ボ クたち、子ども期は家族とふれあう時間を大切にしたいな。3度のごはんをしっかり食べ外で楽しく遊ぼうよ！
早寝早起き、歯みがき習慣などの基本的なことが大事なんだよ！

知っていますか？

野菜は1日350g以上食べよう！

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。野菜は1日に350g以上とり、このうち緑黄色野菜を120g以上とることが目安です。



応じた健康づくり

くりを展開していきます。

僕 たち青年期は、仕事や結婚により生活に変化がでてきます。仕事や地域での付き合いが忙しくなり、食生活が偏ったり、生活リズムが不規則になりがちです。そこで、バランスのよい食事をとったり、自分にあった運動や趣味を見つけるなど、健康の自己管理をはじめることが大切なんだよ。



青年期・
壮年期

共通した行動目標

歯の健康

- 毎食後、歯みがき習慣を身につけよう
- 定期健診を受け、自分の歯に関心を持ち、歯周病を予防しよう

身体活動・運動

- 自分にあった運動を見つけよう
- 家庭と地域に運動の輪を広げよう

こころの健康づくり

- 趣味をもち、仲間と一緒に楽しもう
- 何でも話せる家庭を築こう

青年期

行動目標

栄養・食生活

- 生活リズムを整え、朝食の欠食をなくそう
- 健康な体と栄養の大切さを知り、食事内容を選ぶ力をつけよう

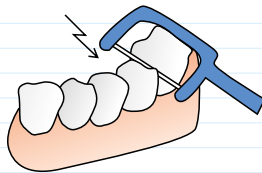
確認しよう！

便利なデンタルグッズを利用しましょう！

歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には、デンタルグッズ(補助具)の利用が効果的です。

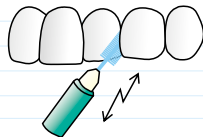
デンタルフロス(糸ようじ)

- 歯と歯の間の狭い部分の掃除に使う糸



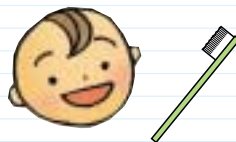
歯間ブラシ

- 歯と歯の間をこすり、歯垢をかきだします。



仕上げみがき

- 歯が萌出したら始めて、小学校3年生くらいまで続けましょう。



口腔ケア

- 歯の健康を保持するために毎食後の歯みがきに加えて、定期健診を受け、歯医者さんに行きましょう。

知っていますか？

無理せず持続できるウォーキング

ウォーキングのポイント

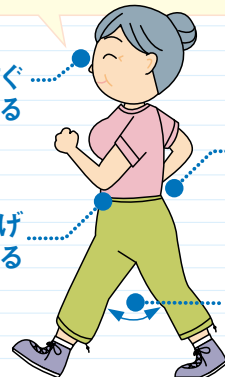
最初は1回5～10分、慣れたら20～30分へ、だんだん距離と回数を増やしていきましょう。

視線はまっすぐ……
数メートル先を見る

ひじは軽く曲げ……
大きく振る

背すじを伸ばして、
胸をはる

歩幅は大きく、
早足で歩く



壮年期

私 たち壮年期は、心身ともに安定した時期であり、社会的な役割も大きくなっているね。しかし、そのためのストレスも大きく、血圧が上がったり、ちょっぴりお腹が出てきて生活習慣病の兆候がみられるようにもなるね。だから今の時期から自分の健康に目を向け、健康づくりに取り組むことが、将来のためにも大切なんだ。



行動目標

栄養・食生活

- 適正体重を理解し、維持する食事量を知ろう
- 子育てに重要な食生活を意識し、食育を推進しよう
- 食事と病気の関係を理解し、健康づくりを進めよう
- 食品表示を理解しよう
- 嗜好品（酒、お菓子など）の過剰摂取をやめよう

わ いら高齢期は自分の健康状態に合わせて、無理なく、健康づくりに取り組むことが大切なんだ。特に、退職や世代交代をすると、気持ちが沈んだり、物忘れが出てきて、閉じこもったりすることがある。そうならないためにも運動や食生活など、健康管理をして趣味や地域活動を通して、生きがいづくりに努めることが大切なんだ。



アルコールの適量とは？

お酒の飲み過ぎで直接影響を受けるのは肝臓です。肝臓は体内の解毒作用を担っています。お酒を飲みすぎると、その分肝臓がフル回転で働くことになり、負担が大きくなります。

アルコールの適量の目安

- 日本酒…1合(180ml)
- ワイン…グラス1~2杯
- ビール…中びん1本(500ml)
- 焼酎…35度なら5分の2合
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯(60ml)



高齢期

行動目標

栄養・食生活

- 低栄養にならないよう、バランスのよい食事をしよう
- おいしく、楽しく、食事をしよう
- 次世代へ伝統食を継承しよう

歯の健康

- 自分で食べる喜びをもち、残っている歯を大切にしよう
- 毎食後、口の中の清浄や歯みがきをし、口の衛生に気をつけよう

身体活動・運動

- 仲間と一緒に無理なく体を動かそう

こころの健康づくり

- 地域のつながりを大切に、話し合える機会を増やそう

ウォーキングの効果

最高・最低血圧	↓	下がる
体重・体脂肪率	↓	下がる
善玉コレステロール	↑	増える
悪玉コレステロール	↓	減る
腹筋	↑	上がる
敏捷性	↑	上がる
持久力	↑	上がる
跳躍力	→	持続

