

健康プラスアップ作戦

光市では「あなたが主役 みんなが笑顔で元気に過ごせるまち 光」の実現に向けて、市民の健康づくりと健康寿命の延伸を目指し、平成 28 年 3 月に光市健康づくり推進計画を策定しました。

この計画は、市民の皆さんが自分の健康状態を知り自分に合った健康づくりの計画を立てる「まもる」に加え、自分自身で取り組む 3 つの行動「うごく」「たべる」「なごむ」の 4 つの要素で構成しています。

プラスアップ作戦は、日常生活の中でひと工夫(プラスアップ)することにより、自分自身の健康づくりに役に立つ身近な取り組みを紹介するものです。ぜひ、皆さんの健康づくりに取り入れてみてください。

なごむ
(こころの健康、休息)
～Smile Rest～
こころの健康アップ作戦

ゆっくり息を吐く

自然と力が抜けてリラックスできる

ため息もリラックスのひとつ

疲れたとき、不安になったとき、眠れないとき、いつでもどこでも気分転換にも最適

「は～」と声を出しながら吐くのもオススメ

自律神経を整え、精神を集中させたり、落ち着かせたりする効果あり

質の良い睡眠を

睡眠時間は人それぞれ

朝の目覚めがよい

日中に眠気で困らない

起きた時に疲れが取れている

朝

- 休みの日も同じ時間帯に起きる
- 朝日を浴びて体内時計をリセット
- 体の目覚めのためにも朝食を食べる

夜

- 入浴はぬるめのお風呂に、寝る2時間前までに
- 飲酒は適量を守る
- 寝る1時間前はパソコンや携帯電話などの使用は控える
- 寝る直前のお酒やたばこ、カフェインは禁物
- 寝床で悩み事を考えないようにする

★こころの体温計でストレスチェックを

携帯・スマホで簡単にこころの健康チェックができます。
(※ご利用に当たっての利用料は無料です。通信料は自己負担となります。)

笑う門には“健康”来たる！

～笑いの健康効果～

- 免疫力をアップさせる
- アレルギー(アトピー)を改善させる
- ストレスを解消し、プラス思考になる
- 心臓病の予防に効果あり
- 糖尿病・リウマチの治療に効果あり
- 【つられ笑顔】
笑顔は伝染し、集団のストレスも軽くなる

プラスUP 笑顔で口角アップ
鏡の前などで「ラッキー ハッピー ウィスキー」と唱えてみましょう

小顔効果

辛いときでも、脳を楽しいと勘違いさせることができる

幸せホルモン「セロトニン」の分泌によるリラックス効果

若々しく見える

一人ひとりが4つの要素「まもる・うごく・たべる・なごむ」を意識しながら継続して健康づくりに取り組み、ともに取り組む仲間を増やし、健康づくりの輪を広げていきましょう。

発行元：光市福祉保健部健康増進課
発行：平成28年12月
TEL：0833-74-3007
FAX：0833-74-3072

まもる
(健診・検診・計画)
～Smile Check & Plan～
健康意識アップ作戦&8020 推進作戦

毎日続ける・記録することで、健康に対する意識アップ!

「はかる」を習慣に

体重

塩分

血圧

○「朝起きて最初のトイレの後に測定する」「寝室のカーテンを開けたら測定する」など、他の習慣と一緒にすると忘れにくくなります。

○塩分を減らすと血圧を下げる効果があります。

食品パッケージに記載された塩分の表示を確認する習慣をつけましょう。

※ナトリウム 1g を食塩に換算すると 2.54g

【食塩相当量の求め方】
ナトリウム()g x 2.54 = ()g
※ナトリウムが mg 表示の場合
ナトリウム()mg x 2.54 ÷ 1000 = ()g

○1日の食塩摂取量(目安)
成人男性 8.0g 未満
成人女性 7.0g 未満
高血圧の治療を要する人 6g 未満

○1日平均の食塩摂取状況
成人男性 10.9g
成人女性 9.2g
※平成 26 年国民健康・栄養調査

ていねいな歯みがきで歯周病予防を!

プラスUP 口や舌の体操

鼻呼吸が身につく、感染症の予防や唾液分泌をうながし、むし歯や歯周病の予防にもつながります。

また、口の周りの筋肉を鍛えることで、頬のたるみ対策にも効果があります。

あー
べー
うー
いー

○できるだけ口を大きく、「あー、いー、うー、べー」とゆっくり動かす。
○1日30セットを目標にスタート
○あごに痛みがある場合は「いー」「うー」でもOK

歯垢が残りやすい部分はここ!

奥歯のかみ合わせ

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

○フロス(糸ようじ)、歯間ブラシを併用すると歯垢除去率アップ!
○それでも残る歯垢は歯石になるので、定期的な歯科検診で、プロフェッショナルケアを受けましょう。
○ブラシを当てたとき、出血したら歯周病のサイン!
歯ぐきのポケットの深さ(歯科医院で測定可能)が4mmを超えたら歯周病。

8020(ハチマルニイマル)とは
「80歳になっても20本以上自分の歯を保つこと」

毎年、健(検)診を受けて、自分の健康状態を知り、生活を振り返りましょう!