

光市記者発表資料

平成28年12月9日

件名

健康プラスアップ作戦リーフレットの配布について

内

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あ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。

このたび、計画に基づく「光スマイルライフプロジェクト～光市健康応援プロジェクト～」の推進として、「健康プラスアップ作戦リーフレット」を配布します。

1 概要

本リーフレットは、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しています。

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くことを目的としています。

2 配布方法

市広報12月10日号に折込し、全戸配布
各コミュニティセンターに配布

容

3 その他

市ホームページに掲載 12月10日予定

問合せ

担当課 光市健康増進課

担当者 おかむら 岡村 くみ 久美（電話 0833-74-3007）

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。

ゆっくり息を吐く

なごむ

(こころの健康、休息)
～Smile Rest～
こころの健康アップ作戦

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



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

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

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

- ・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

昼

- ・昼食後や夕方に散歩などの軽い運動を
- ・日中の眠気は短時間(20分未満)の昼寝で解消

プラスUP ★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。)

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



- 「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

○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

【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

笑う門には“健康”来たる!

～笑いの健康効果～

1. 免疫力をアップさせる
2. アレルギー(アトピー)を改善させる
3. ストレスを解消し、プラス思考になる
4. 心臓病の予防に効果あり
5. 糖尿病・リウマチの治療に効果あり
6. 【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

幸せホルモン「セロトニン」の分泌によるリラックス効果



辛いときでも、脳を楽しいと勘違いさせることができる

若々しく見える

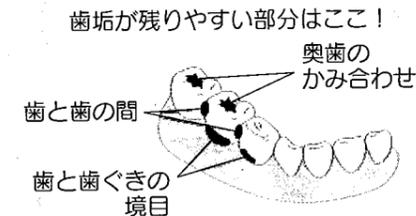
一人ひとりが4つの要素「まもる・うごく・たべる・なごむ」を意識しながら継続して健康づくりに取り組み、ともに取り組む仲間を増やし、健康づくりの輪を広げていきましょう。



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

ていねいな歯みがきで歯周病予防を!

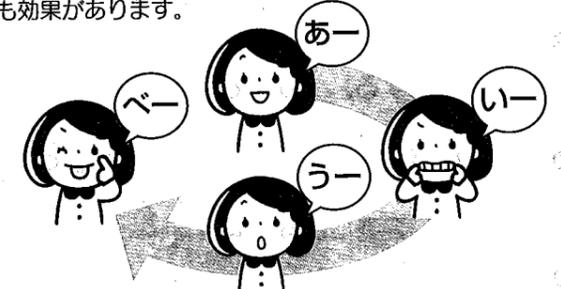
プラスUP
口や舌の体操



- 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」

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。



- 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

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!

うごく(運動)

~Smile Exercise~
体力アップ作戦

歩幅を広げて姿勢よく、「あと10分」歩こう



○10分歩くと約1000歩になります。
○大股で歩くと消費カロリーも約1.3倍！
ウォーキングの合間に10分間の早歩き！

歩数と予防の目安(1日)
5000歩(そのうち速歩で7.5分以上)で認知症・心疾患・脳卒中の予防
7000歩(そのうち速歩で15分以上)で骨粗鬆症・がんの予防
8000歩(そのうち速歩で20分以上)で高血圧・糖尿病の予防
10000歩(そのうち速歩で30分以上)でメタボリックシンドロームの予防
※参考資料 東京都健康長寿医療センター 研究所NEWS No.265

プラスUP

柔軟性・筋力を鍛えよう

健康姿勢で全身の筋力アップ

椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、おなかをへこませる。



体温アップ
代謝アップ
免疫力アップ
転倒予防

股関節の柔軟アップ 椅子スクワット

椅子の前に立ち、ゆっくり腰を下ろす。
※膝がつま先より前に出ないようにする。
※お尻は椅子につけないように行う。
ゆっくりと元の姿勢に戻す。



数を数えながら行うと自然に呼吸が整います。テレビを見ながら・・・家事の合間に・・・空いた時間に取り組みましょう。

肩関節の柔軟性アップ 肩こりも改善!

- ①手を横に広げた状態からばんざいをする。
- ②5~10秒かけてじわじわと元の姿勢に戻す。



かかとのあげおろしで筋力アップ&ヒップアップ



かかとを少し上げた状態から、さらにアップすることでより効果的!

たべる(食)

~Smile Eat~
食事バランスアップ&おいしさアップ作戦

よくかんでたべる

今よりあと5回多くかむことを意識!



「よくかむ」8大効用

ひみこのはがいで

- ㊦ 肥満予防
- ㊧ 味覚の発達
- ㊨ 脳の発達
- ㊩ がん予防
- ㊪ 言葉の発音はっきり
- ㊫ 歯の病気予防
- ㊬ 胃腸快調
- ㊭ 全力投球

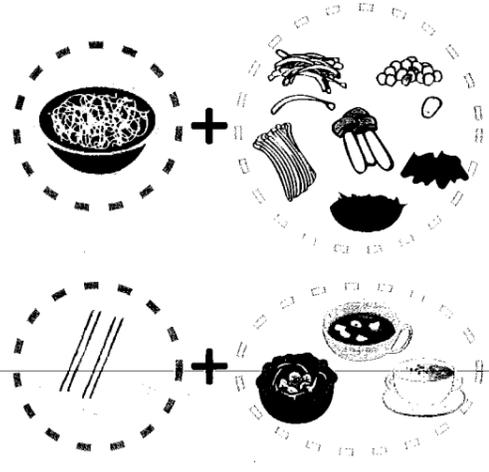
バランスよく1日350gの野菜を

1日5皿の野菜料理を

朝食1皿、昼食2皿
夕食2皿で無理なく

緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせる

単品でも組み合わせやつけ合わせに工夫



野菜摂取のひと工夫

ゆでたり煮たりして野菜の「かさ」を減らす

冷凍野菜を上手に活用

野菜不足は、あとトマト半分

私たちは毎日約280gの野菜を食べています。(平成26年国民健康・栄養調査)
生活習慣病予防の観点からは350g以上が望ましく、あと70g不足しています。
トマトなら半分、野菜炒めなら半分。朝食や昼食でプラスするのがコツです。

野菜ジュースで補給する(ただし、無塩・無糖のものを選びましょう)

「旬の食材を使ったおすすめレシピ」発信中です!

市内の店舗にて、旬の食材を使ったレシピカードを設置しています! また、市ホームページからもダウンロードすることができます。



運動は自分のペースで安全に行いましょう!

市内9コースを紹介した「旬の食材を使ったおすすめレシピ」を健康増進課で配布しています。

