



赤ちゃんから高齢者まで/ 健康のために大切な6つのこと

—いきいき健康つるおか21保健行動計画策定

◎問合せ 健康課 (にこ♥ふる) ☎25 - 2111内線361

皆さんは普段の生活で健康のために心掛けていることはありますか？
今回の特集では、生涯を通して健康で元気に暮らすために大切な6つのことを紹介します。

健康は、豊かな人生を送るために欠かすことができないものです。市では市民の皆さんの健康実態を知るため、平成29年に「健康意識・行動調査」を実施。その結果、23年の前回調査と比べ、運動や食生活等の生活習慣病予防に対する意識などが低下していることが分かりました。そこで、今年3月に従来の「健康増進」「母子保健」「歯科口腔保健」の各計画に「自殺対策」を加え、新たに「いきいき健康つるおか21保健行動計画」を策定しました。

この計画では「生涯にわたる健康づくり」と健康寿命の延伸」を目標として掲げ、6つの重点項目を設定。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく暮らすことができる期間のことです。この健康寿命を延ばすためには、皆さんが自身の健康状態を知り、自分に合った健康づくりを学んでチャレンジすることが重要です。市では次世代を担う子供たちが健やかに育ち、人生最後のステージまで元気に過ごせるよう、皆さんの健康づくりを支援していきます。

いつまでも元気で自分らしく暮らすには毎日の積み重ねが大切です。今日からできることを始めてみませんか。

1 今よりも10分増やす、+10（プラステン）の運動習慣

運動には、生活習慣病から認知症まで幅広い疾病に対する予防効果があります。しかし、日頃から健康づくりのために運動に取り組んでいる市民の割合は約3人に1人です。自分に合った楽しく続けられる運動を見つけ、今より1日10分多く体を動かしましょう。

今日からできる！お家で簡単トレーニング

下肢の筋力やバランス能力を維持・強化する、いつでもどこでもできる運動です。

50歳台以降は、何も運動をしないと年に1%ずつ筋肉が減っていきます。いつまでも自分の足で歩き続けることができるよう、生活の中に取り入れてみませんか。

【片脚立ち】 下肢筋力、バランス能力 [左右1分ずつ×3セット]



- ①椅子などにつかまり真っすぐ立つ
 - ②片脚を床に着かない程度上げる
- ☆バランスを取ることを意識しましょう

【スクワット】 太ももの前後、お尻周辺の筋肉 [3回以上×1セット]



- ①両手を椅子の背に置き、足を肩幅に開き背筋を伸ばす
- ②膝をつま先と同じ方向に、ゆっくりと椅子に座るように曲げる。膝はつま先より前に出さない
- ③ゆっくり元の姿勢に戻る

【かかと上げ】 ふくらはぎの筋肉 [10回×1セット]



- ①両手を椅子の背に置き、足を肩幅に開き背筋を伸ばす
- ②足の両親指の付け根に体重がかかるようにゆっくりかかとを持ち上げる
- ③ゆっくり元の姿勢に戻る

【後ろ蹴り出し】 お尻と太ももの後ろ側の筋肉 [左右10回ずつ×1セット]



- ①両手を椅子の背に置き、背筋を伸ばし、おなかに力を入れる
- ②腰を反らせないように、足をゆっくりかかとから後ろに上げる
- ③ゆっくり足を元に戻す

毎日運動を続けています！ヘルスアップセミナー参加者の声

仲間をつくりながら楽しく健康づくりを学ぶ「ヘルスアップセミナー」。体重を1か月に1kgずつ、3か月で3kg減が目標です。セミナー終了後も運動を継続しているお二人にお話を伺いました。

3年ぐらい前から体重が増えてきたのが気になっていたので夫婦で参加しました。運動を始めてもすぐには体重が減らないので行くのがつらいときもありました。それでも続けられたのは、参加者同士でお互いに励まし合ったか

らです。最終的に2人合わせて10kgも体重を落とすことができました。

今でも毎日30分のウォーキングは欠かしません。趣味の旅行を楽しむことができるよう、いつまでも健康でいたいですね。



池田孝さん・京子さんご夫妻

2 コツを学んでおいしく野菜摂取と減塩

野菜や塩分を適切にとることは、高血圧症などの生活習慣病やがんの予防につながります。

しかし、山形県民の1日の平均摂取量は野菜が285.3gで目標摂取量よりも64.7gの不足。塩分が10.3gで2.3g～3.3gとり過ぎています。調理や食べ方のコツを学んで健康的な食生活を目指しましょう。

大人の1日の目標 **野菜** 摂取量 **350g以上**

大人の1日の目標 **塩分** 摂取量 **男性 8g以下
女性 7g以下**

上手なとり方のPoint

ふだんの食事に野菜
1皿(70g) プラスし
ましょう!



サラダ、おひたし、
煮物、野菜炒め など

加熱し、かさを
減らして食べや
すく。調理の工
夫を

1品料理になり
がちな朝食や昼
食に野菜をプ
ラス

外食では野菜が
多いメニューを
選ぶ。丼ものよ
り定食、お弁当
なら幕の内弁当

減塩のPoint

みそ汁1杯の塩
分は1g～1.2
g。具たくさん
にしてなるべく
1日1杯に

麺類を食べる頻
度と食べ方に注
意。ラーメンの
スープを半分残
すと約4gの減

しょう油やソー
スなどは直接か
けずに小皿に入
れて付ける

酢やかんぎつ類
の酸味、香味野
菜や香辛料を活
用しておいしく
減塩

3 ピロリ菌除去で胃がん予防

日本人の死亡原因第1位で2人に1人がかかると言われる「がん」。鶴岡での死亡率は全国平均よりも高くなっています。

部位別で見ると鶴岡市では第1位が肺がん、第2位は大腸がん、第3位が胃がんです。日本では胃がんのほとんどがピロリ菌によるものと考えられています。ピロリ菌について知って胃がんを予防しましょう。

胃がんは予防できる病気です

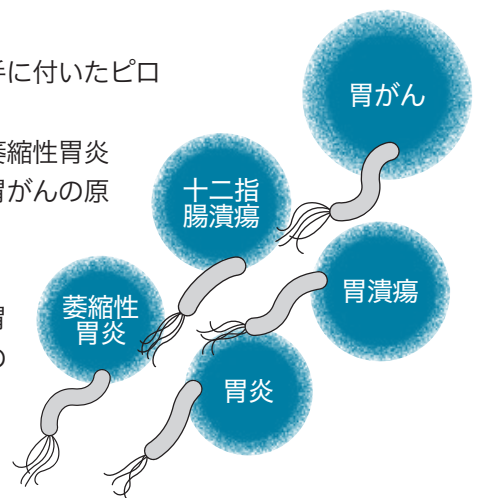
胃がんの原因の99%以上がピロリ菌

ピロリ菌は、親から子供への食事の口移しや、胃腸炎等で吐いたとき手に付いたピロリ菌が子供の口に入ることなどで感染します。

ピロリ菌が体の中に住み続けると胃炎になり、それが慢性的に続くと萎縮性胃炎になります。そして胃潰瘍、十二指腸潰瘍が起こりやすくなり、さらに胃がんの原因になることが分かっています。

ピロリ菌検査を受けましょう

胃がん予防の第1歩は、ピロリ菌検査を受けることです。健康診断に胃がん検診がなくとも、血液検査(有料)で感染を調べることができますので実施機関に確認してみてください。市の集団健診などでも受けられます。ピロリ菌が見つかった場合は、内服治療で除菌することができます。



中学生胃がん予防事業を行っています

市では中学2年生を対象に尿検査によるピロリ菌検査を実施しています。胃がんが発症しやすい萎縮性胃炎になる前にピロリ菌を排除することで、将来の発症をほぼ確実に予防できると考えられています。

4 歯磨きで体も元気

歯は食べるだけでなく、話す・表情を作るなど様々な役割があります。20本以上の歯があると食生活に満足できると言われていますが、高齢者の約2人に1人は自分の歯が20本未満です。歯を失う主な要因は虫歯と歯周病。さらに歯周病は肺炎や動脈硬化、糖尿病などの疾病にも悪い影響を及ぼします。しかし、予防に効果的な歯磨きを1日3回以上する方は市民の約2割にとどまっています。歯の健康の大切さを見直して、歯磨きを習慣にしましょう。



歯と口のチェックリスト

- | | |
|------------------------------|--|
| 学校や職場に「歯磨きセット」を準備していますか？ | → 毎食後と寝る前の歯磨きを習慣にしましょう。 |
| 歯間ブラシなどの歯間清掃器具やフッ化物を知っていますか？ | → 口の中を清潔に保ち、歯を強くするために効果的です。歯磨きをするときに活用しましょう。 |
| たばこを吸っていますか？ | → 喫煙は虫歯や歯周疾患、口臭の原因になります。禁煙しましょう。 |
| 栄養のバランスを考えよく噛んで食べていますか？ | → 一口30回が目標。3食しっかりとよく噛んで食べましょう。 |
| かかりつけの歯科医は決まっていますか？ | → かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。 |

6 つらいとき一人で悩まず相談

自殺に追い込まれるような精神的危機に陥る可能性は誰にでもあります。市民の約4割の方は悩みなどを抱えたとき、相談や助けを求めることにためらいを感じています。気軽に相談できる窓口はたくさんあります。あなたの心の声を聴かせてください。

こころの健康相談(要予約)

日時 金曜日13:15~14:15、14:30~15:30
 場所 にこふる
 対象 市内在住の方
 内容 看護師が個別に相談に応じます
 申込み 健康課高齢保健係☎内線364

主な相談窓口

こころの健康相談ダイヤル(山形県精神保健福祉センター内)
 ☎0570-064-556/月曜~金曜日/9:00~17:00

山形県心の健康インターネット相談
<https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/netsodan/enter27.html>

庄内保健所地域保健福祉課
 ☎66-4931/月曜~金曜日/8:30~17:15

心の悩み電話相談室(山形県こころの医療センター内)
 ☎22-3991/火曜日/10:00~12:00

自殺予防いのちの電話
 ☎0120-783-556/毎月10日/24時間

山形いのちの電話
 ☎023-645-4343/年中無休/13:00~22:00

よりそいホットライン
 ☎0120-279-338/年中無休/24時間

5 安心して妊娠・出産

核家族化や少子化が進み、出産や育児に不安を感じ、身近に頼れる人がいない妊産婦が増えています。妊娠・出産期を健やかに過ごすために「子育て世代包括支援センター」が応援します。

妊娠・出産期をサポート

○マタニティー相談

妊娠中や産後の心配ごとの解決をお手伝いします。電話や来所での相談を受けるだけでなく、家庭訪問も行っています。

○プレママ教室

妊娠8か月までの妊婦とその家族に、妊娠中に大切にしてほしいことや、赤ちゃんが生まれてからの生活についてアドバイスします。

○助産師のサポート訪問・相談

助産師が家庭訪問などを行い、妊娠から産後までの不安な時期をサポートします。

○赤ちゃん・ママ訪問

赤ちゃんの発育やママの産後の健康、子育てについてアドバイスします。

○母乳・ミルク相談

産前のおっぱいのケア、産後は赤ちゃんの成長に合わせたミルクやおっぱいのことについて、助産師がお答えします。



問合せ 健康課母子保健係☎内線382