

健康かわごえ推進プラン(第2次)

第3次健康日本 21・川越市計画 第3次川越市食育推進計画 第2次川越市歯科口腔保健計画

♪ぴんぴんきりり～健康寿命 日本一を目指します～♪

川越市では、令和2年3月に「健康かわごえ推進プラン(第2次)」を策定しました。

このプランは、市民の皆さまが主役であり、乳幼児から高齢者までそれぞれの世代にあった健康づくりの取組を確認できるようにしています。ご自分やご家族の健康づくりにぜひご活用ください。

＜プラン全体の目標＞ 元気に過ごせる期間をより長くするため、健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めよう！

*「健康寿命」とは健康で自立した生活を送れる期間のこと



このプランは、市ホームページにも掲載しています→



円熟の世代(中年期) 50～64 歳頃

仕事でも家庭でも役割や責任が大きいこの世代の皆さん、自分自身の健康に目を向けていますか？

この世代になると、身体機能が低下し生活習慣病を発症する人が増え始めます。

特に本市では、メタボリックシンドロームをはじめ、急性心筋梗塞や脳梗塞等のあらゆる循環器疾患の危険因子となる高血圧の対策が重要であると考えています。

高血圧予防のポイントをご紹介しますので、今日から実践しましょう！！

定期的に体重を測りましょう！

○体重は食べた量(エネルギー)と活動量のバランスを見るバロメーターです

適正体重(標準体重)をBMIで確認！肥満は血圧を上げる原因になります。

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

50～64歳の目標とするBMI 20.0～24.9が適正体重で、

統計的に病気になりにくい体重とされています。(厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2020年版)



○主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく！

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

主食

ごはん・パン・麺類など

※主食を抜くと、主菜の量や間食の量が多くなる傾向があります



副菜

野菜・海草・きのこ・イモ類

※1回分は生野菜なら両手いっぱい、加熱野菜なら片手にのる量が目安

○減塩にチャレンジ！！

- ①めん類は汁を残す ②調味料は「かける」より「つける」 ③汁物は1日2回まで ④食べ過ぎない

身体を動かす習慣を！

身体を動かすことは、生活習慣病の予防だけでなく、リフレッシュなどのこころの健康や生きがいなどにもつながります。心身の健康のため、意識的に身体を動かし、運動習慣をつけましょう。

● 生活の中で身体を動かす習慣をつける

「通勤時」

一駅手前で
下車して歩く



自転車
で通勤



「普段の生活」

階段の利用



家事をキビキビと



ながら体操



● 自分にあった運動を見つけて、運動を習慣にする

「スポーツジム」



「ウォーキング・ジョギング」



「好きなスポーツを習う」

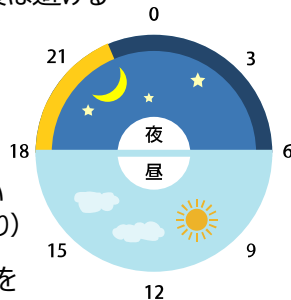


一緒に運動する仲間をつくと、継続しやすくなります

休養とれていますか？

● 良質な睡眠が大切「質のよい睡眠のポイント」

- ★就寝の3時間前から飲食は避ける
- ★アルコールは適量を！
寝酒は質の低下のもと
- ★寝る前に、自分なりのリラックス法を
- ★睡眠時間にはこだわらない
(必要な時間には個人差あり)
- ※朝日を浴びて、体内時計をスイッチオン
- ※日中元気はつらつが快適な睡眠に
- ※眠気には、短い昼寝でリフレッシュ



● ストレスと上手に付き合う

イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの自分のストレスサインを知り、早めに「気づくこと」が大切です。

○ 自分にあったストレス解消法を見つけましょう

運動



趣味



入浴



● 自分なりの趣味や生きがいを持つ

趣味や生きがいを持つことは、ストレスの解消に効果があり、心を豊かにしてくれます。



健（検）診を受け、自分自身と向き合う時間を

～定期的に健康診査、がん検診、歯科健診を受けましょう～

糖尿病や高血圧等の生活習慣病の発症や受診を必要とする機会が増えてくる時期です。

「忙しい」「とくに症状がない」からと健（検）診を後回しにせず、定期的に受けて、自分の健康状態を把握しましょう。

健（検）診を受けるこの機会に、自分自身の健康について考える時間を作りましょう。

「45歳～64歳の死因順位」

- 第1位 悪性新生物 42.9%
- 第2位 心疾患（高血圧性を除く） 14.4%
- 第3位 自殺 8.1%
- 第4位 脳血管疾患 7.4%
- 第5位 肺炎 2.8%

埼玉県衛生研究所データ（平成30年度版）



「かかりつけ医・歯科医・薬剤師を持ちましょう」

かかりつけ医・歯科医・薬剤師は、日常生活において自分や家族の健康をトータルサポートしてくれる、身近な存在です。定期的に健診を受ける際や生活習慣病等の改善にも、ぜひ活用しましょう。

