

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

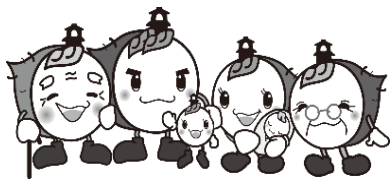
♪ ぴんぴんきりり ～健康寿命 日本一を目指します～ ♪

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。



自立の世代(壮年期) 23～49 歳

妊産婦編

妊娠中の母体は、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて、つわり、便秘等様々な変化が起こります。

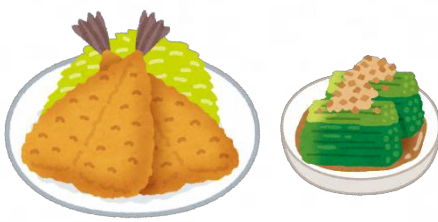
お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、健康づくりのポイントをご紹介しますので、今日から実践しましょう!!

妊娠中の食事は「バランス」がカギ!

●主食を中心に必要なエネルギーをしっかりととり、主菜・副菜をそろえてバランスよく!

主菜

肉・魚・卵・大豆製品



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

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



1日1回、乳製品や果物も食べま
しょう。



●便秘を予防するため、食物繊維を多く含む「野菜」を毎回の食事で積極的に取り入れましょう

<野菜の具が多い料理を選ぶ>

<カット野菜、冷凍野菜を上手に活用>



めざせ!
今よりプラス1回



野菜の簡単レシピはこちら♪↑

健診を受けましょう

糖尿病や高血圧等の生活習慣病にかからないためには、若い頃からの取組が大切です。

「若いから自分は大丈夫」「忙しい」「特に症状がない」からと後回しにせず、定期的に健康診査、がん検診、歯科健診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。



また、妊娠中は歯周病等の歯科疾患にかかりやすくなります。特に歯周病は早産等のリスクを高める可能性もあるため、歯科健診を受け、お口の健康にも気をつけましょう。

●かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう

何でも相談でき、身近にいて頼りになる存在です。健康についての相談や健診を受ける際に、ぜひ相談しましょう。

身体を動かす場面を意識してみましょう

今よりプラス 10 分、身体を動かしてみませんか？
毎日のちょっとした運動の積み重ねが、体力の維持・向上、健康増進に確実につながります。

まずは毎日の生活の中で、どんな時に身体を動かす場面があるか考えてみましょう。

早歩き、
自転車通勤



こまめに動く、
階段を使う



キビキビと掃除や洗濯、
合間に「ながら体操」



歩いて買い物



テレビを見ながら
筋トレやストレッチ



※妊娠中は無理せず、医師の指導のもと身体を動かしましょう。

たばこの害から赤ちゃんを守りましょう

タバコの煙は胎盤を通じて発育遅延、早産、流産など、胎児に悪影響を与えたり、乳幼児突然死症候群の原因となることがあります。

また、本人は喫煙しなくても他人の喫煙により発生した煙にさらされることを「受動喫煙」と言い、同様の健康被害をもたらします。妊婦さん本人だけでなく、周りの人も配慮しましょう。

※多くの人が利用する施設では、原則屋内禁煙となっています。喫煙施設を設置する場合は、施設の出入口付近に標識が掲示されていますので、たばこの煙の害にあわないように、飲食店等を選ぶ際の参考にしましょう。

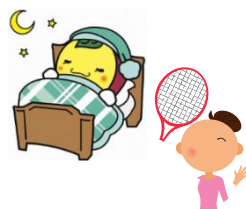


ストレスと上手に付き合いましょう

こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。ストレスと上手に付き合うためには、イライラする、眠れない、食欲がないなど自分の“ストレスサイン”を知り、早めに「気づくこと」が大切です。

また、子育て中の人には社会から孤立することにより心身の健康に影響をきたすことがあるため、子育てサロンに参加するなど、地域との関わりを持ちましょう。

一人で悩まず、周りの人や専門機関に相談しましょう。



○厚生労働省情報サイト「みんなのメンタルヘルス」

⇒働く人のメンタルヘルス・サポートサイト

「こころの耳」



**家族みんなで健康づくりに取り組み、
元気に赤ちゃんを迎える準備をしましょう！**

妊娠中の飲酒はお腹の胎児に悪影響を与えます。お酒が好きな人はアルコールフリーのビールやカクテルなどアルコールに替わるものを探しましょう。