

健康管理

基本目標：自分の健康は自分で維持・向上させよう

健診を受けた人の割合は策定時よりも増えましたが、メタボリックシンドロームの認知度は約7割程度です。また、体重の変化に気をつけることは健康管理に役立ちますが、毎日体重を測定する人の割合は、男性は女性の半分に留まっています。

生活習慣をステップアップしよう！

毎日体重を計り、記録しよう



体重計測のススメ

体重は脂肪の増減に関わらず、1日の中でも大きく変動します。毎日決まった時間帯に、1日に最低朝夕の2回は測定しましょう。

おすすめの時間帯

朝：起床・排尿後
夕：入浴後（着衣が少ない状態）

記録をつけましょう

記録をつけることで、体重の変化を正しく把握することができ、一時的な増減に一喜一憂することなく、健康管理の正しい道しるべになるでしょう。

歯の健康

基本目標：きちんと手入れし、おいしく噛める歯でいよう

佐賀市の歯周疾患検診の結果では、精密検査が必要な人が8割を占めています。1日に2回以上歯磨きをする人や、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科を受診する人の割合は策定時より増加しましたが、男性は女性に比べて少ない状況です。

生活習慣をステップアップしよう！

小さい頃から噛む習慣を身につけよう

食事の際には一口30回以上噛みましょう（噛む効用）

合言葉は『ひみこのはがーぜ』

- ひ 肥満の防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気の予防
- が がんの予防
- い 胃腸の動きを促進
- ぜ 全身の体力向上

これらの頭文字をとり、「ひみこのはがーぜ」と言われています。

栄養・食生活

基本目標：健康的な食生活で元気に過ごそう

「緑黄色野菜を毎日食べる人」の割合は、男性の20代に改善がみられるものの、策定時同様、男性は女性より少ない状況です。また、20代・30代の男性では加糖の清涼飲料水を1日に1本以上飲む人の割合が4割と高くなっています。

生活習慣をステップアップしよう！

緑黄色野菜を積極的に食べよう

野菜をしっかり取るコツ

加熱調理をすると、カサが減り食べやすくなります。

「1日に必要な野菜の量 = 350g以上」です

不足しがちな野菜は和え物などをプラスして



主になるおかずにも付け合せの野菜を多めに

みそは、数種類の野菜で計量控えめを心がけて

身体活動・運動

基本目標：運動の大切さを知り、自分に合った運動を楽しもう

意識して身体を動かす人、定期的に運動やスポーツを行う人の割合は策定時より増えましたが、若い年代の人は、その他の年代の人と比べるとやや低い状況です。

生活習慣をステップアップしよう！

日頃から意識的に身体を動かすようにしよう

あと10分歩きましょう

生活習慣病の予防には男性で1日9,000歩、女性で8,000歩と言われており、平均的な歩数から考えると、足りない歩数は1,000歩（時間にして10分程度）です。

あと10分歩く工夫

- ★朝…早起きして散歩・ラジオ体操に参加
- ★会社の中で…階段を使う
- ★昼…魚屋、肉屋、八百屋などの商店を回って買い物をする・ウインドーショッピングにでかける
- ★夜…飲み会の時は会場まで歩いていく・夕食後に家族と散歩するなど

佐賀市健康づくり計画

いきいきさがし21

「いきいきさがし21」は生活習慣病を予防し、市民が健康であることを実現するための目標と、その達成に向けて、生活習慣を見直し、改善に取り組みようとする市民を支援するための具体的な取り組みを示した健康づくりの計画です。

平成18年度に作成し、市民を対象に行ったアンケート結果や統計データ、社会情勢の変化をふまえて平成22年度に中間評価・見直しを行いました。

市民の一人一人が、自分の生活習慣を振り返り、健康で心豊かに生活できる未来を目指しましょう。

佐賀市健康づくり計画 「いきいきさがし21」中間評価の概要

たばこ

基本目標：煙のないさわやかな空間を広げよう

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれ、多くの病気と関連があり、妊娠に関連した異常を引き起こす危険因子です。特に、歯周病や胃潰瘍へのたばこの影響については認知度が6割程度と低く、女性や20代男性の喫煙率は策定時より増加しています。

生活習慣をステップアップしよう！

喫煙の健康に及ぼす影響を正しく知ろう

たばこと歯周病の関係

歯周病の危険因子の中でも、たばこは最大の危険因子で、喫煙者は喫煙未経験者の4倍の確率で歯周病にかかりやすいことがわかっています。



【禁煙開始前】



【禁煙11年後】
(正常な歯)

(佐賀県医師会防煙教育資料より抜粋)

アルコール

基本目標：アルコールと上手につきあおう

多量（3合以上）に飲酒する人の割合は、全体的に減少傾向にありますが、20代と40代の男性で増加しており、特に40代男性の約半数はほとんど毎日飲酒しています。

生活習慣をステップアップしよう！

節度ある適度な飲酒を心がけよう

お酒の適量ってどのくらい？



《適正飲酒量》※あくまで目安です。

- ★ビール（5度）：500cc【中ビン1本】
- ★日本酒（15度）：160cc【1合弱】
- ★ワイン（12度）：200cc【グラス2杯】
- ★焼酎（25度）：100cc【1/2合強】
- ★缶チューハイ（5度）：500cc【1本半】

※（ ）内はアルコール濃度

こころの健康

基本目標：ふれあいと安らぎでこころと身体をリフレッシュしよう

ストレスを感じている人の割合は増えており、市民の5人に1人は睡眠による休養があまりとれていません。また、中高年層で、睡眠剤を使用している割合が増えていきます。「うつ」などのこころの病は本人に自覚がないことが多く、周囲の人が心身の変化に気づき、理解することが大切です。

生活習慣をステップアップしよう！

睡眠の質の大切さを知り、心身を健康に保とう

見逃さないで「うつ」のサイン

右記の症状が2週間以上続く場合は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

家族にこんな変化はありませんか？

- ★だるいということが増え、食欲がなくなった
- ★好きなことや趣味をしなくなった
- ★眠れないようでもたびたび目を覚ましている
- ★以前に比べて飲酒量が増えている
- ★新聞やテレビに関心がなくなった

問い合わせ 本庁 健康づくり課 健康推進係 ほほえみ館 ☎40・7283 FAX30・0115

「いきいきさがし21」中間評価改訂版ができました。本庁 健康づくり課、各支所 保健福祉課にて配布します。また、佐賀市のホームページにも掲載しています。