

## 9, 毎日実践、食で健康、笑顔で長寿

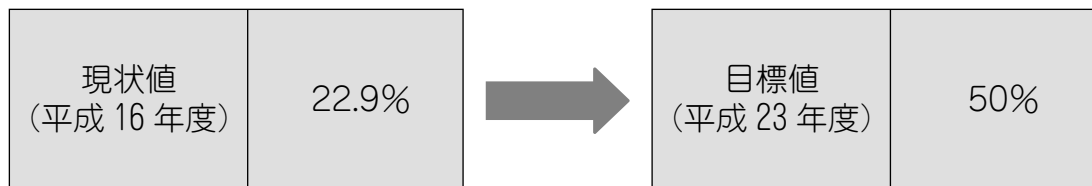
生きる喜びは、食べることから。健康で過ごすためには、良い食習慣の積み重ねが大切です。健康を考えた食事を規則正しくとることで、生活習慣病などの病気を予防し、長生きにもつながるでしょう。

また、おいしく食べるためには、適度な運動をすることやところが健康であることも大切です。

無理をしすぎないように、少しずつ、長〜く健康づくりに取り組みましょう。

### 目 標

◆ 健康づくりに関心の高い市民を増やす。



(平成 16 年度健康に関する市民アンケート)

### ひとくちメモ

みんなでそして一人ひとりが  
目指す健康なまちの姿inなんこく

項目	目指す姿
栄養・食事	おいしく、楽しく何でも食べられる
からだ	病気にならずに元気でいられる
自己管理	自分の健康は自分でつくる
こころ	思いやりを持ち、明るく、楽しく、いつも前向きに 〜こころよく生きられる〜
運動	気軽に、手軽に、続けて元気
睡眠	よく眠れ、気持ちよく目覚める
アルコール	楽しく、おいしくお酒が飲める
たばこ	たばこは吸わない、吸わせないようにしよう
生きがい・趣味	自分らしく輝いて生きていける
笑い	笑って、笑って。笑う門には福が来る 〜生活にさわやかな笑いを・・・〜
活動(社会参加)	一歩踏み出す勇気を持てる
ひと・つながり	仲間との出愛♡ふれ愛♡語り愛 〜よりよい人間関係を築こう〜

あなたが主役☆きらり☆〜健康なんこく 21 計画〜より

## ①減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない

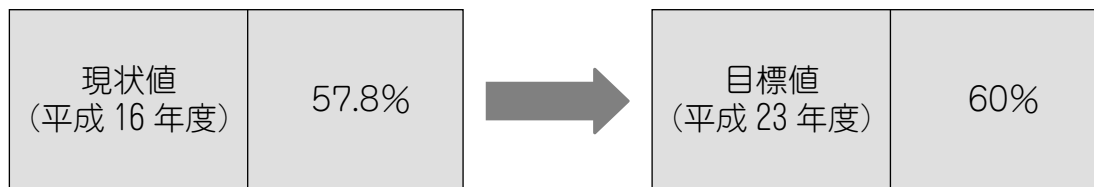
健康で長生きを目指すためには、塩分を控えて生活習慣病等を防ぐことや食べ過ぎないことも大切です。家庭以外で食事をする機会が多い人は、思ったより塩分を取っているかもしれません。

太っている人には食べるのが速い人が多いと言われています。早食いは食べ過ぎのもと。食事は、誰かとおしゃべりを楽しみながら、よく噛んで、ゆっくり食べるようにしましょう。

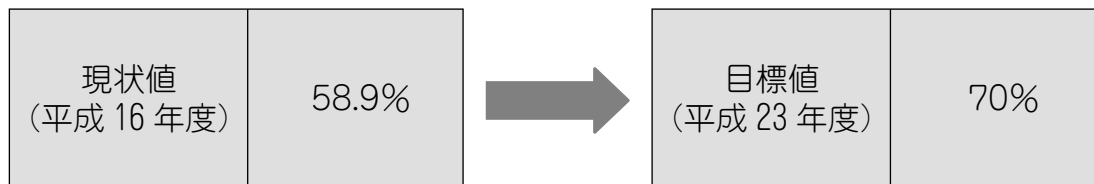
よく噛んで食べるためには十分噛める歯が必要です。日頃から歯の手入れにも気をつけましょう。

### 目 標

1. 塩分の多い物を控える市民の割合を増やす。



2. 体重管理のために、食事の量や内容に気をつけている市民の割合を増やす。



(平成 16 年度健康に関する市民アンケート)

### ひとくちメモ

～メタボリックシンドロームに気をつけましょう～



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、お腹のあたりに脂肪がついた内臓脂肪型肥満の人が、「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」といった生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。

これらの危険因子は、それぞれ1つだけで動脈硬化を招きますが、複数重なることによって互いに影響しあい、動脈硬化を進行させることがわかってきました。

「食べ過ぎ」や「運動不足」などの生活習慣を見直し、内臓脂肪を減らすと危険因子も改善されます。

## ②健康管理を生きる技術として考えてみよう

生涯を健康に過ごすために必要なことは何でしょう。

食生活だけでなく、適度に身体を動かして、気持ちよく眠ることや、楽しく人と交流することも大切にしたいですね。

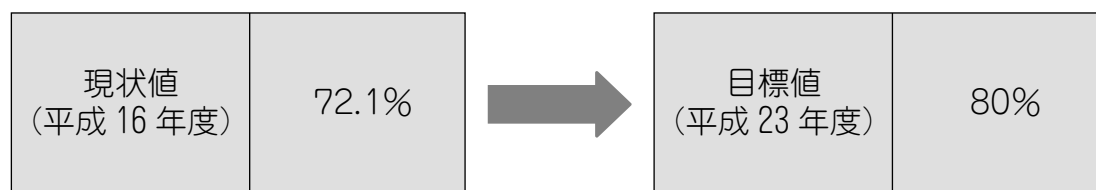
日頃の健康状態を知るために、年に1回は健診も受けましょう。

家庭で簡単にできる検査が体重を計ることです。あなたは自分の適正体重をご存じですか。自分の描く理想の体重を目指すあまり、必要のないダイエットをしていませんか。または、あきらめて現実から目をそらしていませんか。

まずは自分の状態を正しく知ることから始めましょう。

### 目 標

◆ 自分の適正体重を知っている市民の割合を増やす。



(平成16年度健康に関する市民アンケート)

※ 適正体重の求め方：身長(m) × 身長(m) × 22

### ひとくちメモ

#### 肥満度を知る計算方法

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※ BMI(ボディ・マス・インデックス)は、肥満の判定に用いられるものです。

※ 最も病気の少ない体格といわれている「BMI22」を基準として、肥満度が判定されます。

#### 【判定区分】

BMI	判 定
18.5未満	や せ
18.5以上25.0未満	標 準
25.0以上	肥 満