

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

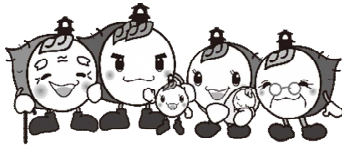
☆ぴんぴんきりり ～健康寿命 日本一を目指します～☆

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→



成長の世代(思春期・青年期) 16～22 歳頃

学校生活から社会人へと大きく生活環境が変化する時期です。

ここから紹介する「知っておきたい生活習慣」を実践すればこれからの人生が変わります！

自立の世代へ向けて、自分の健康に関心を持ち、健康を守る知識を身に付けましょう。

定期的に体重を測ろう！

○体重は食べた量(エネルギー)と動いた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！

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



18～49歳の目標とする BMI 18.5～24.9 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)

○「やせ」も「肥満」も注意！

「やせ」→BMI が 18.5 未満 「やせているのはよい」ではありません！

特に女性は将来の骨粗しょう症や低体重児を出産するリスクが高くなります

「肥満」→BMI が 25.0 以上 血圧を上げる原因や様々な生活習慣病になるリスクが高くなります。

※無理なダイエットや偏った食事に注意し、適正体重を意識していきましょう。



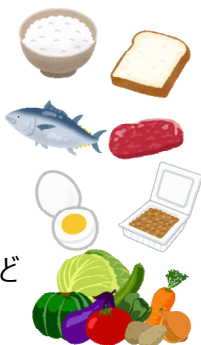
主食・主菜・副菜を意識しよう

●主食、主菜、副菜とは？

主食 ごはん、パン、めん類など
エネルギーのもとになる

主菜 肉、魚、卵、大豆製品など
血や筋肉・骨を作る

副菜 野菜、海草、きのこ、いもなど
体の調子を整える



●外食やコンビニ等で購入する時の選び方のポイント

＜野菜の具が多い料理を選ぶ＞ ＜色々そろえるのが大変な時＞



鮭おにぎりや卵サンド等たんぱく質の食材が入っているものを選ぶのがポイント！

主食＋主菜＋副菜



中学校を卒業すると、牛乳を飲む機会が減ってしまいます。

1日コップ1杯を目安に飲みましょう。

運動やスポーツを楽しもう！

若い頃の運動経験不足は、その後の運動やスポーツ習慣に影響を与え、将来の肥満やメタボ、糖尿病等の生活習慣病のリスクを高めます。

「最近、運動していないな…」と思っているそのあなた！
まずは、からだを動かすことから始めてみませんか？

『スキマ時間を活用しよう』

➡定期的にまとまった時間を取ることが難しい人向け

『習い事で運動習慣をつけよう』

➡なかなか習慣付けられない人向け

『アクティビティで楽しもう』

➡一人よりも仲間と一緒に頑張れる人向け



●忙しくて、時間がない！人は…

➡通勤・通学時は一駅手前で下車して歩く、階段を利用するなど、普段の生活の中に取り入れる



「スポーツインライフ」を目指そう！

運動やスポーツは、気分転換やストレス解消にもとても効果的です。生活の中に自然とスポーツを取り入れることができ、スポーツを行うことが生活習慣の一部になるとよいですね。

ここで変われば人生が変わる！知っておきたい4つの習慣

人生 1/3 の睡眠を大切にしていますか？

人間は、人生の三分の一の時間を睡眠に使っていると言われています。貴重な 1/3 を大切に、よい睡眠をとり、こころもからだも健康になりましょう。

●スムーズな眠りのため、自分にあったリラックス方法を取り入れる

➡入浴（就寝 2～3 時間前に）や体操など



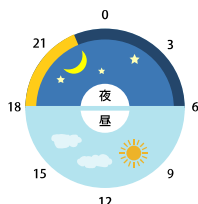
●体内時計のリズムを保つ

➡朝目覚めたら日光を取り入れる

➡夜更かしはしない

➡寝る前に携帯電話やゲームをしない

（睡眠を妨げ、体内時計の乱れにつながります）



※「慢性不眠等」は、うつ病や生活習慣病の悪化等につながることがあります。どうしても眠れない…そんな時は、専門医に相談してみましょう。

お酒は 20 歳になってから たばこは百害あって一利なし

未成年の飲酒・喫煙は
法律で禁止されています



●若い頃からお酒を飲むと…

- ・急性アルコール中毒で死亡することもある！ ☠
- ・アルコール依存症になりやすい

●若い頃からたばこを吸うと…

- ・がんなどの様々な病気にかかるリスクが高くなる
- ・喫煙が習慣となり、なかなかやめられない

●受動喫煙に注意！

誰かのたばこの煙を吸うだけで、喫煙者と同様のリスクがある

