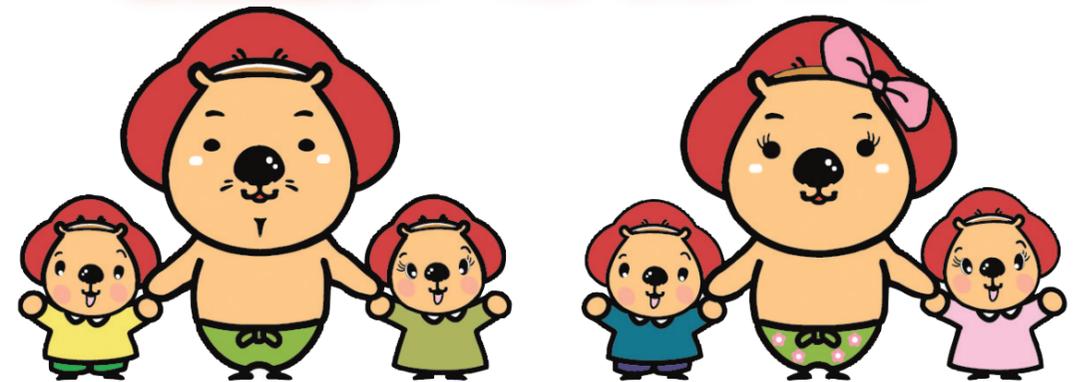


# 健康いけだ21



【計画期間：令和2年度～令和7年度】

すべての市民が健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組むまち  
生涯にわたり健やかに暮らせるまち

## 《 取り組み分野の目標 》

栄養・食生活

バランスのとれた健全な食生活を実現する

身体活動・運動

今よりもプラス10分、日常生活で身体を動かす

アルコール

正しい知識の習得と適正飲酒に努める

たばこ

喫煙者を減らし、たばこの煙を吸わせない環境をつくる

歯と口腔の健康

一生自分の歯で食べられるよう、歯と口腔の健康を維持する

休養・こころの健康

睡眠による十分な休養をとり、ストレスと上手につきあう  
悩みを相談できる人や場がある

健康管理

自分の健康に関心を持ち、自ら健康づくりに取り組む

健康づくりを支える  
社会環境

健康を支える環境のもと、  
地域社会とつながりを持ち、健やかに暮らす

食育推進

食に関心を持ち、正しく理解し実践する

令和2年3月  
池田市

## 健康管理

～自分の健康に関心を持ち、  
自ら健康づくりに取り組む～



生活習慣病の発症予防と重症化予防には、子どもの頃から健康に関する正しい知識を身につけ、各ライフステージにおいて健康的な生活習慣を継続できるよう、自らの生活習慣を見直し改善することが大切です。

日頃から自分の健康状態を把握し、疾病を早期に発見することが重要であるため、健診(検診)を受診することの重要性の啓発と受診勧奨を行うとともに、健診結果に応じて、生活習慣改善支援等を積極的に行うことで、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます。

### 高血圧について

★血圧とは…心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。血圧の値は、心臓から押し出される血液量(心拍出量)と、血管の収縮の程度やしなやかさ(血管抵抗)によって決まります。

高血圧は、血圧の値のうち収縮期血圧が140mmHg以上の場合、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。高血圧の状態を長期間放置していると、脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。血圧は高齢になるほど高くなる傾向がありますが、日本では、30歳代、40歳代の比較的若い世代でも高血圧の人が多くと言われています。15歳を過ぎたら年に1回くらいは血圧をチェックすることも大切です。そのような意味でも、病院に行かなくても測ることのできる家庭血圧の測定は有効です。高血圧にはいろいろなタイプがあります。また、1日の中でも早朝や夜間など時間帯によって血圧が高くなることもあります。家庭血圧の結果を記録し、健康診断の機会やかかりつけ医受診の際に医師に伝えるようにしましょう。また、「血圧が高め」と分かったら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

### 高血圧のタイプ

白衣高血圧…自宅での血圧は正常なのに、病院で血圧を測定すると、緊張などが理由で数値が高めになる場合  
仮面高血圧…病院や健診では正常なのに、自宅では数値が高い場合



## 健康づくりを支える社会環境

～健康を支える環境のもと、地域社会とつながりを持ち、健やかに暮らす～

健康づくりは、日頃から自分自身の健康に関心を持ち、日常生活で自ら実践することが重要ですが、あわせて、個人の健康には、その人を取りまく生活環境が大きな影響を及ぼします。このため、健康づくりを支える社会環境の整備が重要です。

また、近年、住民同士の助け合いなど、地域社会のソーシャルキャピタル(地域のつながり)が注目され、地域社会とのつながりが豊かな人ほど、健康状態が良いことが報告されています。

健康に配慮したまちづくりなどのハード面の整備や、ヘルスリテラシーの向上につながる健康情報の提供の工夫、インセンティブの活用などのソフト面の整備だけでなく、家族形態の変化や人とのつながりが希薄化している現代においては、より一層地域社会で人とのつながりを持つことが、健康づくりを推進するために重要といえます。

大阪府の健活アプリ「アスマイル」を登録しましょう!

「アスマイル」とは、大阪府民の健康をサポートするアプリです。  
健康活動を記録することで健康管理だけでなく、ポイントが貯まって電子マネーなどが当たります。  
また、国民健康保険にご加入の方は、特定健診の受診で必ず電子マネーがもらえます。  
アプリを登録して、健康活動を記録してみましょう!



問合せ先  
おおさか健活マイレージ  
アスマイル事務局  
06-6131-5804  
受付時間 9:00～17:00  
(12/29～1/3除く)

# ライフステージ別

## 妊娠期の取り組み

- 妊娠中・授乳中の飲酒や喫煙をやめましょう。妊婦の近くで喫煙するのをやめましょう。
- 女性ホルモンの分泌が増加し口腔環境が悪化しやすいため、歯肉の炎症が起こりやすくなります。口腔を衛生的に保ち、歯周病やむし歯に気をつけましょう。
- 妊婦健康診査を受け、自分自身と赤ちゃんの健康管理を行いましょ。



## 乳幼児期(0~5歳)の取り組み

- 早寝、早起きの生活リズムを整えましょう。
- 望ましい食習慣を身につけましょう。
- かむことを習得する大切な時期です。口腔機能の発達に応じた食事内容にしましょう。
- 乳幼児期から食に関する体験をしましょう。
- 公園など、外で身体を使って遊びましょう。
- 子どもの近くで喫煙するのをやめましょう。家庭内での子どもの受動喫煙の防止に努め、子どもの手が届く場所にたばこを置かないようにしましょう。
- 乳歯が生える前から口腔を清潔にし、生え始めたら保護者は仕上げみがきをしましょう。
- 子どもの不安やストレスを知り、子どもの心の健康を守るよう心がけましょう。
- 乳幼児健康診査を受け、月齢・年齢に応じた成長・発達を確認しましょう。



## 学童期(6~12歳)・思春期(13~19歳)の取り組み

- “早寝、早起き、朝ごはん”の実践をしましょう。
- しっかりよくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- 正しい歯みがきの方法やぶくぶくうがいの習慣を身につけ、むし歯や歯肉炎に気をつけましょう。
- おやつは回数と時間を決めましょう。
- 未成年の飲酒の健康影響を理解し、飲酒をしないようにしましょう。
- 子どもの近くで喫煙するのをやめましょう。家庭内での子どもの受動喫煙の防止に努めましょう。
- 喫煙を周囲から勧められても断りましょう。
- 自分も相手も大切に作る気持ちを育みましょう。
- 悩みを相談できる人や場所を持ちましょう。

### +学童期

- 給食などを通して一緒に食べる楽しみと食のマナーを身につけましょう。
- ゲームで遊ぶ時間を10分減らし、しっかり身体を使って遊びましょう。

### +思春期

- 過度なダイエットをせず、自分のライフスタイルに合った健康的な食生活を実践・維持しましょう。
- 部活動や地域のスポーツ活動などに参加することで、運動習慣をつけましょう。
- 就寝時間が遅くなりすぎないように気をつけ、十分な睡眠をとりましょう。



# 市民の取り組み



## 青年期(20~39歳)の取り組み

- 朝ごはんを毎日食べ、身体のリズムに合わせた食生活を実践しましょう。
- アルコールが身体に及ぼす影響を知りましょう。
- 喫煙に関する正しい知識や健康に及ぼす影響(生活習慣病リスクやCOPDの危険性)を学びましょう。
- 歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識や歯と全身疾患の関連について学びましょう。
- 就寝時間が遅くなりすぎないように気をつけ、生活リズムを整えるよう努めましょう。



## 壮年期(40~64歳)の取り組み

- うす味や野菜を食べることを心がけましょう。
- 適度な運動習慣により、運動器の機能低下の予防に努めましょう。
- 歯周病やむし歯を予防し、自分の歯を20本以上保つようにしましょう。
- 糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシなどを活用し、歯と歯の間をきれいにしましょう。
- 自分に必要な睡眠時間を知り、必要な睡眠がとれるように努めましょう。



## 高齢期(65歳以上)の取り組み

- 低栄養予防等、個々の健康状態にあった食生活を実践・維持しましょう。
- 筋トレ等を行い、運動器の機能維持に努め、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。
- いつまでも自分の歯で美味しく食べられるように介護予防教室などに参加し、口腔体操や嚥下(えんげ)体操などを学び口腔機能の維持向上に努めましょう。
- 昼夜のメリハリをつけ、適度に身体を動かし、質の良い睡眠を心がけましょう。
- 積極的に地域の活動やイベントに参加し、地域の人とふれあう機会をもちましょう。



## 青年期~高齢期 共通の取り組み

- 日常生活の中で少しでも歩くよう心がけましょう。
- 適正飲酒量を知り、節度ある飲酒を心がけましょう。
- 禁煙しましょう。必要に応じて禁煙外来を活用しましょう。
- 喫煙者には、ステージに応じた禁煙を勧めましょう。
- 自分の口腔にあった歯みがきを身につけましょう。
- 自分にあった方法でストレスを溜めないようにし、ストレスと上手につきあいましょ。
- 悩みを相談できる人や場所を持ちましょう。
- 年に1回は、健診(検診)を受け、その後の健康管理に役立てましょ。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け歯や口腔の健康を守りましょ。



# 栄養・食生活

## ～バランスのとれた健全な食生活を実現する～

「食」は生命の源であり、健康で豊かな暮らしを支えるための基本となるものです。食生活を取り巻く環境は変化しており、食行動の多様化が進むなかで、朝食の欠食、不規則な食事や栄養の偏り、食生活の乱れや肥満などからくる生活習慣病が増加するなど、健全な食生活が失われつつあります。一人ひとりが食への関心を高め、食生活の重要性を認識して健全な食生活を実践していくことが大切です。食育は、生きる上での基本であって、人を心身ともに健康で豊かにはぐくみ、人と人との絆(きずな)を深めるものです。本市では、食育推進における3つの柱として、「食に関する意識の向上」「食を通じた健康づくり」「環境に配慮した食育の推進」を設定し、食育を推進します。

## 食に関する意識の向上 ～食で豊かな心を育てよう～

食育の推進により、市民の食に関する意識を向上し、一人ひとりが食生活や食育の重要性を認識して健全な食生活を実践していくことをめざします。

## 食を通じた健康づくり ～食で健康な体を作ろう～

生涯にわたり健全な食生活が実践できるよう生まれる前からの食を大切に、朝食をはじめ3食バランスのとれた食事や規則正しい食生活の実践により、食と健康のつながりに関心を持たせ、健全な食生活習慣を習得することで心身の健康増進を図ります。

## 環境に配慮した食育の推進 ～食の環境・安全を考えよう～

生産から消費までを通じた食への理解と感謝の気持ちを深めていくためには、生産者をはじめ多くの関係者によって食が支えられていることを理解することが大切です。また、食品ロス削減や、添加物や食品表示等を正しく理解し安全な食品、食材を選択できる力を身につけることを促進していきます。

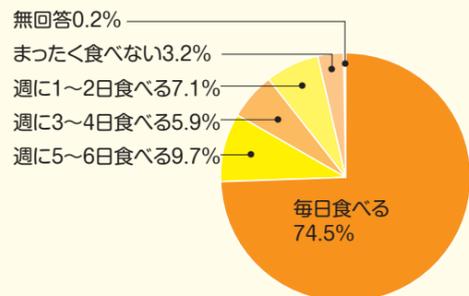
### ◆「食育」とは…

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てることです。

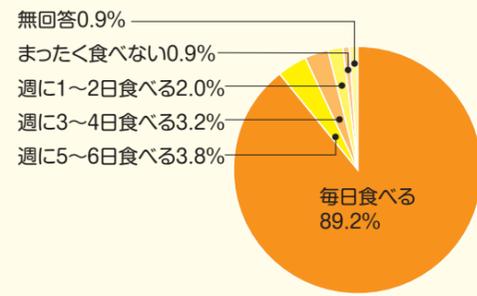


## 食事で健康を支えるためのスローガン 朝食を毎日食べる食習慣を身につけよう

【朝食摂取状況 (成人)】



【朝食摂取状況 (児童)】



# 食育推進

## ～食に関心を持ち、正しく理解し実践する～



## 朝食の大切さ ～朝食は一日のはじめの大事なスイッチ～

- ① 体温が上がり、活動的になる 朝食を食べることによって心身の活動が活発化し、体温が上がります。朝食を食べない人はだるさや疲れを感じやすくなります。
- ② 脳が活性化 朝起きたときの脳はエネルギーが不足しているため、朝食を食べないと、エネルギーが足りず思考能力が落ちてしまいます。
- ③ 太りにくい 朝食を食べないとその分摂取エネルギーが減って痩せると考えがちですが、1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、肥満、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病につながるおそれがあります。

### 《朝食はんに食べるとよいもの》

★炭水化物(ご飯、パン、麺類などの主食) 脳のエネルギー源になります。

★たんぱく質(肉、魚、卵などの主菜) 体温の上昇を促し、体内時計のリセットを促すと言われています。

★ビタミン・ミネラル(野菜、海藻類などの副菜) 栄養素をスムーズに運ぶ役目をします。

【朝食はんの例】 和風：ごはん、味噌汁、目玉焼き、ゆで野菜、フルーツヨーグルト、お茶  
洋風：トースト、野菜サラダ、ゆで卵、牛乳、季節の果物、紅茶

毎日朝食を食べることが最優先ですが、次の課題として、栄養バランスに配慮した朝食を食べるようにしましょう

災害への備え(災害時の食品備蓄) 災害に備え、食品備蓄の必要性を認識している市民も増えてきています。  
● 3日分程度の食品・飲料水を備えましょう。 ● 普段使いの食料品を「買い置き」し、非常時に役立てましょう。



# 身体活動・運動

## ～今よりもプラス10分、日常生活で身体を動かす～



身体活動・運動は、生活習慣病の発症に深く関係することがわかっています。また、運動をすることは、生活習慣病の予防だけでなく、運動機能の維持・向上、生きがいや仲間づくりなど、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

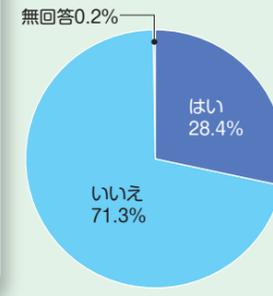
しかし、近年、家事や仕事の自動化、交通手段の発達による身体活動量の低下が指摘されており、学齢期においてはゲームなどの非活動的余暇時間の増加による体力の低下や小児肥満の増加、壮年期以降では「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」が注目されています。

健康寿命の延伸に向けて、運動の大切さを理解するとともに、日々の適度な身体活動で生活改善をしていくことが求められています。

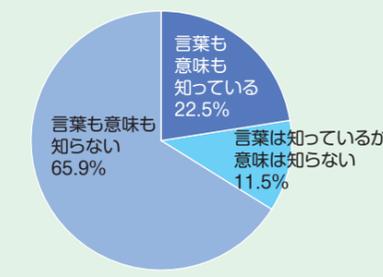
### ◆「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは…

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいい、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高い状態のことをいいます。運動器は20歳頃をピークに、40歳代頃より徐々に衰えていきます。若い頃からの適度な運動習慣によって、機能の低下を遅らせることができます。

【運動習慣のある人(成人)】



【ロコモティブシンドロームの認知度(成人)】



# アルコール

～正しい知識の習得と  
適正飲酒に努める～



過度な飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな身体疾患やうつ病、アルコール依存症など、健康への影響が生じます。

市民一人ひとりが上手にお酒と付き合いができるよう、アルコールが身体に及ぼす影響について正しい知識をもち、適度な飲酒を実践することが大切です。

## 適正飲酒のすすめ

厚生労働省は、節度ある「適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで20g程度を目安として掲げています。普段から適量の飲酒を心がけましょう。お酒の弱い人、女性や高齢者はもっと少ない量が適量になります。

### ◆節度ある適度な飲酒の目安 (1日平均純アルコール約20g)

ビール中びん1本  
(500ml)  
アルコール度数  
5%



日本酒1合  
(180ml)  
アルコール度数  
15%



ワイン  
(200ml)  
アルコール度数  
12%



ウイスキーダブル  
(60ml)  
アルコール度数  
43%



焼酎  
(100ml)  
アルコール度数  
25%



「適度な飲酒」と週に2日程度の休肝日を設定するように心がけましょう。※飲酒習慣のない方に、飲酒を勧めるものではありません。



# たばこ

～喫煙者を減らし、たばこの煙を  
吸わせない環境をつくる～



たばこを吸わないことは、健康の大前提です。たばこには多くの有害物質が含まれています。喫煙者だけでなく周囲の人も「受動喫煙」により、がんや心臓病、脳卒中などにかかりやすくなり、妊婦では、早産や低体重児出産などの危険性も高くなります。

すべての市民が、たばこの害についての知識をもち、たばこの害から自分や家族を守ることが大切です。

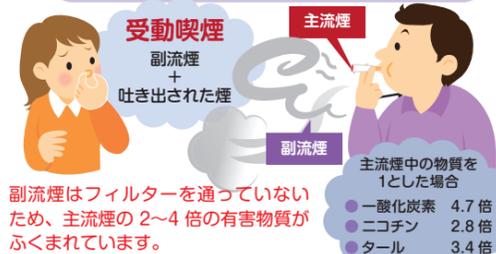
## 受動喫煙について

たばこの煙には、たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。

副流煙には主流煙と同じく体に有害な成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は主流煙よりも多いといわれています。

この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのさまざまな病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼすことがわかっています。

### たばこを吸わない人への影響（受動喫煙）



## ～マナーからルールへ 改正された健康増進法が 2020年4月より全面施行されます～

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、これにより、飲食店を含む、ほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない方が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられます。今後も、健康への影響が大きい、子供や患者の方に特に配慮し、より一層の健康リスクの低減の実現をめざします。



# 歯と口腔の健康

～一生自分の歯で食べられるよう  
歯と口腔の健康を維持する～

歯と口腔の健康は、食事をする・会話を楽しむ・呼吸をする・表情をつくるなど生活の質を確保するための基礎となる重要な要素であり健康寿命の延伸につながります。

歯を失う原因である歯周病やむし歯を予防し、かむ力や飲み込む力などの口腔機能を維持することが歯と口腔を健康にします。歯周病と全身の病気が深く関わっていることがわかってきており、糖尿病や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、呼吸器疾患、早産・低体重児出産などの誘因とされています。特に糖尿病は歯周病を、歯周病が糖尿病を悪化させるといわれています。また口腔機能の低下により細菌が唾液や逆流した胃液と共に誤って気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎を発症することがあります。

生涯を通じて充実した生活を送るためには、乳幼児から高齢者まで規則正しい生活習慣を身につけ歯と口腔に関心をもち、自分の歯で美味しく食べることができ、楽しく会話し、いつも笑顔で心身ともに健康で社会参加できるよう歯と口腔の健康づくりに取り組むことが大切です。

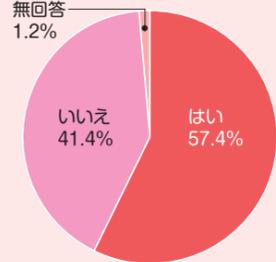
## 毎日のセルフケアが大切!

むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢(プラーク:歯につくネバネバした白っぽい細菌のかたまり)です。毎日の歯みがきできちんと歯垢を取り除くこと、規則正しい生活習慣を身につけることが予防の第一歩です。

### ★正しい歯みがきのチェックポイント

- 歯と歯肉の境目、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせなど歯垢のたまりやすい場所に歯ブラシの毛先を意識してあてる
  - 歯ブラシは軽い力で小刻みに動かす
  - フッ素入り歯みがき剤を使う
  - 糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使って歯と歯の間もきれいにする
- ※磨き残しがないか、歯肉に赤く腫れている場所がないか、鏡でチェックする習慣をつけましょう。

## 過去1年以内の 歯の健診有無(成人)



歯と口腔の健康を維持するためには、定期的な歯科健診の受診が重要です。

# 休養・こころの健康

～睡眠による十分な休養をとり、  
ストレスと上手につきあおう～  
～悩みを相談できる人や場がある～

こころの健康は、生き生きと自分らしく生活するための重要な要素であり、生活の質に大きく影響します。こころの健康を保つためには、十分な睡眠をとり、自分に合った休養のとり方を身につけることが大切です。

現代のライフスタイルや社会環境は夜型になっており、大人は就寝時間が深夜に及ぶ傾向がみられ、子どもも大人のライフスタイルの影響を受けて、夜型の傾向がみられます。今の日本社会は、睡眠トラブルや健康問題を抱える人が、国民の3人に1人という状況です。睡眠の重要性を理解し、質の良い睡眠をとるよう心がけましょう。

また、こころの健康には、ストレスとの上手な付き合い方を身につけるとともに大切です。悩みや不安を相談できる人や場を持つこと、家庭・地域・職場において、身近な人の悩みに耳を傾け、必要な場合は適切な相談機関へつなげることも必要です。



## 睡眠は、脳の唯一の休息です。専門家による睡眠研究の結果、次のようなことが解明されています。

- 睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、十分な睡眠をとることで、注意力や能率の向上が期待できます。
- 睡眠不足や、睡眠不足が続いている状態は、日常生活に支障をきたしたり、生活習慣病や認知症、うつ病、がんのリスクが高めるほか、産業事故や交通事故などのヒューマンエラーにつながるリスクを高めます。
- 子どもの遅い就寝は、遅い起床や朝食が食べられないなど、好ましくない生活リズム・生活習慣を助長し、健全な成長を妨げます。また、学力や気持ちのコントロールの低下にもつながります。
- 朝、目が覚めたら日光を浴びることで、体内時計のリズムを整えることができます。

