

### 基本方針 3

#### 生活習慣の見直し

長く健康でいるために重要なことは、栄養・食生活、身体活動・運動などの生活習慣のバランスです。

生活習慣を改善し、生活習慣病を始めとする病気の危険因子の低減に取り組んでいきます。

#### 現状と取組み

##### ●栄養・食生活

野菜を毎日食べている人は十年前より約半数に減少しています。

野菜の一日の摂取量の目安は、三百五十グラムです。外食やコンビニの多い人は、サラダや野菜の入っているものを選んで、そのまま食べられるトマト・キュウリを利用するなど、食事に少しずつ野菜を取り入れることが重要です。

##### ●身体活動・運動

成人の約二十％、高齢者の約三十％の方がウォーキングをしています。

歩数の増加は生活習慣病の予防につながります。男性で一日九千歩、女性で一日八千歩が望ましいと言われています。買物や徒歩に変わったり、階段を積極的に使うなどできることから少しずつ始めることが重要です。

##### ●栄養・こころの健康

四十歳以上の町民の四人に一人はス

トレスを大いに感じています。また、三歳児の三人に一人は十時以降に就寝しています。

夕食後のカフェインを控える、ぬるめの入浴で寝つきを良くするなど、睡眠を十分取れるような工夫を取り入れることが重要です。良質な睡眠はこころの健康につながります。

##### ●喫煙

男性の三人に一人、女性の十一人に一人が喫煙しています。

たばこの煙には発がん物質や有害物質が含まれており、喫煙することで周囲の人にも影響を及ぼします。

禁煙補助剤を使用すると、比較的楽に禁煙することができます。困っている方は、医療機関に相談してください。

##### ●飲酒

男女ともに三人に一人は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしています。

一日の適正な飲酒量は、男性でビールの中ビン一本程度です。女性は男性に比べて肝臓の大きさが小さいため、この半量程度が目安です。

### 基本方針 4

#### 社会で支える健康づくり

健康に関心を持ち、健康づくりに取り組みやすい環境の整備や町民の方々が自発的に行う健康づくりの取組みを支援します。

#### 現状と取組み

平成二十五年度に実施したアンケートによれば、自治会や老人クラブなどの地域活動をしたことのある方と、現在活動している方は、あわせて約五十五%でした。

町内の健康に関するグループ活動の情報を、広報とよやまなどで積極的に提供していきます。また、母親同士のつながりを作るため、子育てボランティアの育成などボランティア活動の支援にも力を入れます。

#### 「健康長寿のあたたかなまち、とよやま」の実現にご協力ください

本計画の推進には、個人の方だけでなく、家族、地域、各種団体の皆さまと行政が手をとりあつて協働していくことが大切だと考えています。しかし、少子高齢化や核家族化の影響で、自治会や町内会に参加する方は減少しており、町内での人々のつながりが希薄化している状況です。

広報とよやまでは、毎月保健センターと地域包括支援センターのイベント情報をご紹介します。赤ちゃん広場やウォーキング体験など、健康づくりを通じて人と人とのつながりが強くなる事業を数多くご用意しています。ぜひ、毎日の健康づくりにお役立ていただき、「健康長寿のあたたかなまち、とよやま」の実現にご協力ください。

#### 計画のことは、私たちが聞いてください



**尾関礼子**  
保健センター  
所長兼保健予防係長

**長友妙子**  
地域包括支援センター  
包括支援係  
保健師

**太田あゆみ**  
保健センター  
保健予防係  
保健師

**井上友香理**  
保健センター  
保健予防係  
保健師

**牧 聡子**  
保健センター  
保健予防係  
保健師主任

50 ▼問合せ 保健センター 28・31