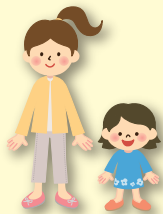


かめおか健康プラン21



第3次亀岡市健康増進計画

本計画は、市民一人一人の健康づくりと、それを後押しする環境づくりを進め、基本理念「みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現しよう」を目指しています。

実現に向け、3つの基本方針、4つの基本目標のもと、7つの領域「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠・こころの健康」「タバコ」「飲酒」「歯・口腔の健康」「健康管理と疾病予防」の取り組む方向性を示しています。

基本理念

計 画 が め ざ す も の

わたし!家族!地域!ひろがれ キラキラ 健やか笑顔
みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現しよう

基本方針

- 1 健康寿命の延伸
- 2 生涯を通じた健康づくり
- 3 地域ぐるみの環境づくり



基本目標

- 1 健康意識を高める
- 2 生涯を通じて、できることから少しずつ身につける
- 3 健康管理を実践する
- 4 地域にひろめる・ひろがる

生活習慣病予防対策

7つの
領域

1 栄養・食生活

2 身体活動・運動

3 休養・睡眠・こころの健康

4 タバコ

5 飲酒

6 歯・口腔の健康

7 健康管理と疾病予防
・日常的な健康管理
・疾病予防(がん・循環器疾患・糖尿病)

乳幼児期



少年期



青年期



壮年期



高齢期



個人・家庭の取り組み

地域、事業者等、
関係機関の取り組み

行政の取り組み

誰もが自然に、健康になれる環境づくり

亀 岡 市



亀岡市観光
マスコットキャラクター
明智かめまる

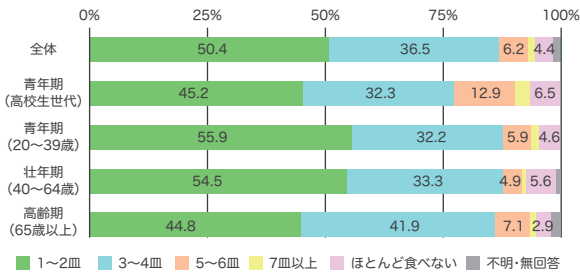
1 栄養・食生活



私たちの実践目標
(めざす姿)

のぞましい食習慣を知り、食の楽しみを
家族や仲間と共に育もう

●1日に食べる野菜料理の量(皿数)

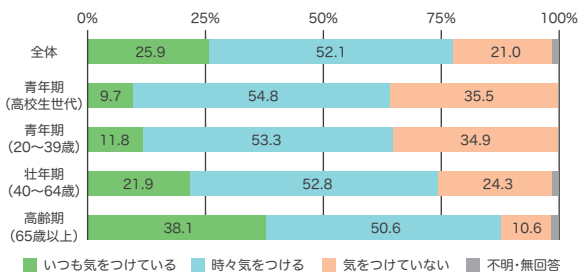


実践しよう!!

- 『野菜1日350g』を目標に野菜1皿プラスをめざそう
- 塩分のとりすぎに注意しよう
- 朝食を食べよう
- 1日を通して、主食・主菜・副菜等のバランスを考えた食事をとろう



●塩分のとりすぎに気をつけているか



- 孤食を減らし共食をしよう
- 「食」の情報に触れる機会をつくろう
- ★ 適正体重を知り、やせや肥満を予防しよう

ともしょく

【共食とは?】

共食とは、家族や友人、地域の人など、誰かと一緒に食事をすることです。食事の時間をともにすることで、規則正しい食生活や栄養バランスのいい食事、そして心の健康にもつながります。

目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年
	1日2食以上バランスを考えた食事を食べる人の割合	59.1%	80%
	野菜摂取量(適正350g/日以上)	173.7g	350g
	朝食を毎日食べる中学生の割合	82.9%	90%
	塩分のとりすぎに気をつけていない人の割合	21.0%	10%

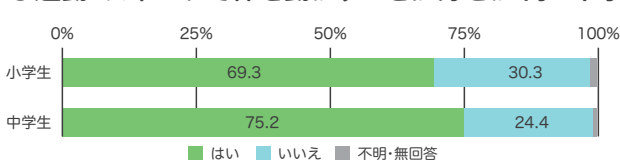
2 身体活動・運動



私たちの実践目標
(めざす姿)

自分にあった心地よい運動を見つけ、
続けよう

●運動・スポーツで体を動かすことが好きか(小・中学生)



実践しよう!!

- 体を動かす楽しさと運動の大切さを学ぼう
- 座りっぱなしや同じ姿勢でいる時間が長くなりすぎないように気をつけよう
- ★ 好きな活動を見つけよう
- ★ こつそしょう 骨粗鬆症・フレイル・ロコモティブシンドロームについて、正しい知識をもとう
- ★ 就労やボランティア、趣味など社会活動に取り組もう



●運動習慣のある人

(1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人)

	青年期・壮年期 (20歳~64歳)	高齢期 (65歳以上)
男	27.4%	41.7%
女	17.7%	44.4%

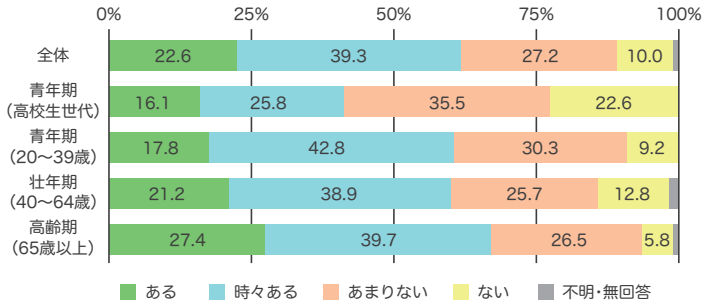
目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年	
運動・スポーツで体を動かすことが好きな人の割合	小学生	69.3%	80%	
	中学生	75.2%	80%	
運動習慣のある人(1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続)の割合	20~64歳	男性	27.4%	35%
		女性	17.7%	25%
	65歳以上	男性	41.7%	60%
		女性	44.4%	55%
65歳以上で週3回以上、外出する人の割合		75.5%	95%	
「ロコモ」を知っている人の割合		19.4%	50%	
「フレイル」を知っている人の割合		21.8%	50%	

3 休養・睡眠・こころの健康

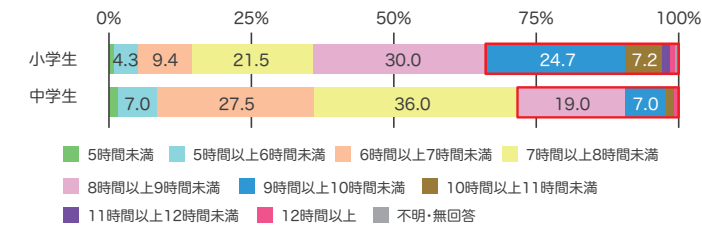
私たちの実践目標
(めざす姿)

睡眠と休養で心と体を整えつつ、
ストレスと上手につきあおう

●目覚めた時、十分に眠れた感覚があるか

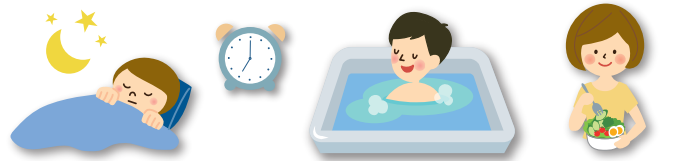


●睡眠時間が9時間以上の小学生 **33.7%** ●睡眠時間が8時間以上の中学生 **28.0%**



実践しよう!!

- 生活リズムを整え、しっかり動いて、しっかり眠ろう
- 適切な睡眠時間を確保し、睡眠の質を改善しよう
- スマートフォンやゲーム機器による睡眠への影響を知り、就寝前の過ごし方を考えよう
- 「睡眠障がい」の場合は、早期に受診しよう
- 悩みは一人でかかえこまず、相談しよう
- 地域の活動に積極的に参加しよう
- リフレッシュできる機会をつくろう



目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年
過剰なストレスを感じている人の割合	男性	79.6%	50%
	女性	87.2%	
目覚めたとき十分に眠れた感覚がある人の割合		61.9%	85%
朝8時までに起床する乳幼児の割合(1歳6か月児健診)		91.4%	95%
夜9時までに就寝する乳幼児の割合(1歳6か月児健診)		42.1%	80%
睡眠時間が9時間以上の小学生の割合		33.7%	50%
睡眠時間が8時間以上の中学生の割合		28.0%	50%
ゆったりとした気分で乳幼児と過ごす時間がもてる保護者の割合(3歳児健診)		84.9%	90%

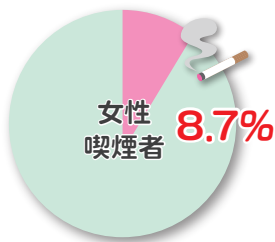
4 タバコ

私たちの実践目標
(めざす姿)

喫煙の健康への影響を知り、受動喫煙を防ぎ、
COPD等の疾病を予防しよう

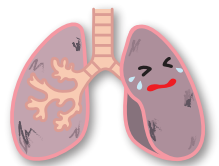
●妊婦の喫煙率 **1.8%**

●乳幼児のいる保護者の喫煙率



実践しよう!!

- すべての人を受動喫煙から守ろう
- タバコ(新型タバコ含む)が体に与える影響を知ろう
- 喫煙習慣による慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知ろう
- ★20歳未満の者は、興味本位で吸わない、吸わせない、誘われても断ろう
- ★妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組もう



目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年
妊婦の喫煙率		1.8%	0%
喫煙をすすめられたことがあるこどもの割合	小学生	0.7%	0%
	中学生	1.2%	0%
受動喫煙の機会のあるこどもの割合	小・中学生	63.5%	0%
20歳未満の者の喫煙率	高校生世代	0%	0%
乳幼児のいる保護者の喫煙率(3歳児健診)	男性	34.8%	20%
	女性	8.7%	3%
「COPD」を知っている人の割合		18.8%	50%

5 飲酒



私たちの実践目標
(めざす姿)

飲酒による健康への影響を理解しよう

●妊婦の飲酒率 **2.0%**

●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



生活習慣病のリスクを高める飲酒量(1日あたりの平均純アルコール摂取量)の目安は、男性で40g以上、女性で20g以上



実践しよう!!



- 飲酒が習慣化しない環境をつくろう
- 飲酒が健康に及ぼす影響について知ろう
- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、コントロールしよう
- ★ 20歳未満の者は、飲酒をしない、させない、誘われても断ろう
- ★ 女性の飲酒リスクを知ろう



目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年
妊婦の飲酒率		2.0%	0%
飲酒をすすめられたことがあることの割合	小学生	6.7%	0%
	中学生	7.0%	
20歳未満の者の飲酒率	高校生世代	0%	0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	男性	13.5%	10%
	女性	11.9%	
飲酒が生活習慣病リスクを高めることを知っている人の割合		88.2%	95%

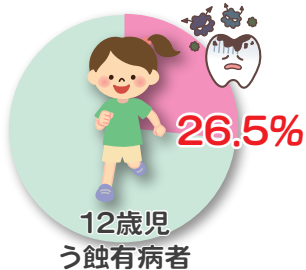
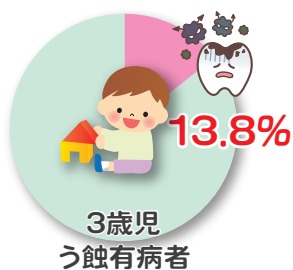
6 歯・口腔の健康



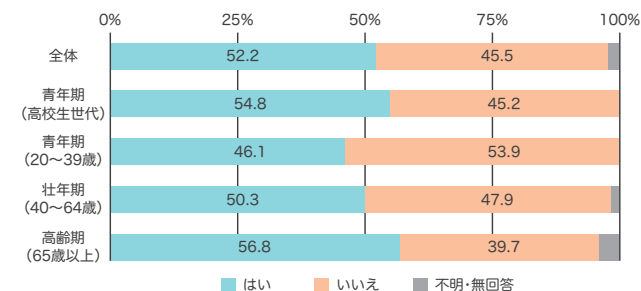
私たちの実践目標
(めざす姿)

歯と口腔の健康意識を高め、歯周病を防ごう

●^{しよく}う蝕(むし歯)有病者の割合

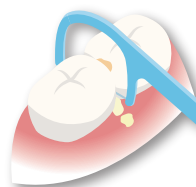


●定期的に歯科健診を受けているか



実践しよう!!

- よくかんで食べよう
- 正しい歯みがきや歯間清掃などセルフケアを習慣にしよう
- 歯周病やオーラルフレイル(口腔機能低下)について、正しい知識をもとう
- 定期的に歯の健(検)診を受けよう
- かかりつけ歯科医をもとう



目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年
う蝕有病者の割合(3歳児)		13.8%	10%
う蝕有病者の割合(12歳児(中学1年生))		26.5%	25%
12歳児(中学1年生)のう蝕数(DMFT指数)		0.47	0.2
フッ素塗布をしている乳幼児の割合(3歳児健診)		61.3%	80%
歯間部清掃用器具の使用者の割合		58.7%	70%
定期的に歯科健診を受ける人の割合		52.2%	60%
60歳代で24本以上の歯がある人(6024)の割合	男性	63.1%	75%
	女性	72.4%	

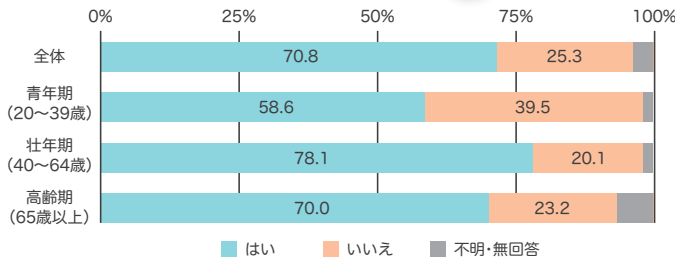
7 健康管理と疾病予防

(1) 日常的な健康管理

私たちの実践目標
(めざす姿)

健(検)診を受け、からだの変化に気づける習慣を身につけよう

●定期的に健(検)診を受けているか



実践しよう!!



- 規則正しい生活を心がけよう
- 健(検)診を受け、自分の体に関心をもとう
- かかりつけ医・かかりつけ薬局をもとう
- 予防接種を受け感染症を予防しよう

目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年
	定期的に健(検)診を受ける人の割合	70.8%	80%
	適正体重の人(やせや肥満でない人)の割合	67.4%	70%
	生活リズムが規則正しい人の割合	76.3%	80%
	健康で笑顔で安心して過ごしている人の割合	74.3%	80%
	血圧有所見者 (生活習慣の改善を要する収縮期血圧130mmHg以上)の割合	男性 52.5% 女性 46.7%	男性 45% 女性 40%
	かめおか健康プラン21(第3次亀岡市健康増進計画)を知っている人の割合	25.8%	50%

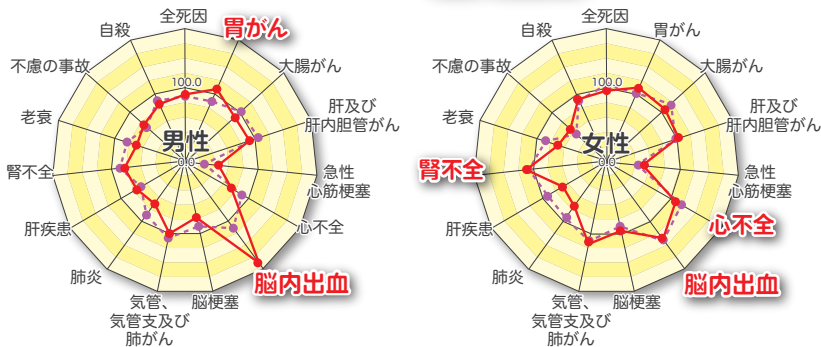
(2) 疾病予防

私たちの実践目標
(めざす姿)

健(検)診結果を活用し、生活習慣の改善や生活習慣病の発症と重症化の予防につなげよう

●標準化死亡率

男性、女性のいずれにおいても、**脳内出血**が突出して高い



※標準化死亡率とは、亀岡市の死亡状況を年齢構成の違いを調整して全国平均と比べた指標。100を基準に、100より大きいほど全国より死亡が多い傾向、100より小さいほど少ない傾向を示す。

● 平成25年~平成29年
● 平成30年~令和4年



実践しよう!!



- 定期的に体重や血圧を測定し、適正な数値を維持しよう
- 健診結果を活用し、運動や栄養などの生活習慣を見直そう
- 生活習慣病(がん、脳血管疾患・心疾患、糖尿病等)を理解し、発症や重症化を予防しよう
- がん検診や特定健診の意義を理解し、精密検査や治療が必要な場合は、必ず医療機関を受診しよう







目標	項目	現状値 令和6年(2024)年	目標値 令和17年(2035)年
がん検診の受診率	胃がん	33.2%	60%
	大腸がん	33.7%	60%
	肺がん	26.0%	60%
	乳がん	39.6%	60%
	子宮頸がん	41.8%	60%
特定健康診査の受診率(市町村国保分)	40~74歳	36.9%	60%
特定保健指導の実施率(市町村国保分)	40~74歳	20.3%	60%
後期高齢者健康診査受診率	75歳以上	23.9%	25%
メタボリックシンドローム該当者の割合	男性	31.5%	25%
	女性	11.2%	10%
糖尿病の合併症の認知度		---	50%

7つの健康づくりの領域とライフステージごとの実践目標

計画の基本目標に基づき、7つの健康づくり領域を基本として、市民一人ひとりの健康づくりの取り組みを、ライフステージごとに整理しています。

★マークは、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり項目です。

※ライフコースアプローチとは、胎児期から高齢期までの生涯を経時的に捉えた健康づくり。

領域	実践目標 (めざす姿)	個人・家庭の取り組み					地域、事業者等、 関係機関の取り組み	行政の取り組み	誰もが自然に、健康に なれる環境づくり
		乳幼児期(0~5歳)	少年期(6~15歳)	青年期(16~39歳)	壮年期(40~64歳)	高齢期(65歳~)			
1 栄養・食生活	 のぞましい食習慣を知り、食の楽しみを家族や仲間と共に育もう	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べよう 共食をしよう 将来の健康につながる食習慣を身につけよう 味覚を育てよう 食材に触れよう 適切な間食(補食)のとり方を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 塩分のとりすぎに注意しよう 健康づくりのための「食」の情報に触れる機会をつくり、「食」に対する理解を深めよう 「野菜1日350g」を目標に野菜1皿プラスをめざそう ★適正体重を知り、やせや肥満を予防しよう(こどもの肥満、若年女性のやせや高齢者の低栄養を防ごう) 	<ul style="list-style-type: none"> 1日を通して、主食・主菜・副菜等のバランスを考えた食事をとろう 「食」の安全や体への影響に関心を持ち、食事を準備しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりのための「食」の情報に触れる機会をつくり、「食」に対する理解を深めよう ★「食」に関する正しい知識をもち、食事を準備しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 1日1度は外出することを心がけよう ★社会活動に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域のネットワークを活用し、ライフステージに応じた正しい知識の普及、学習の機会を提供する 主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとることができるレシピや簡単に調理できるレシピを普及・活用する 	<ul style="list-style-type: none"> 健康と栄養・食生活についての知識の普及、学習や相談の機会を提供する 地域の自主グループやボランティア活動の支援を行うとともに「食」への関心をもつ場を提供する 地域・学校等と連携し、こどもの頃からの「食」に関する教育(食育)に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の人々とのつながりの機会をつくり、社会活動を促進することが必要です 身近な地域で集える、交流の機会の情報を共有しよう 事業者や企業等多様な主体との協働による地域ぐるみの健康づくり体制を整えよう 社会参加の機会や居場所づくりに取り組もう
2 身体活動・運動	 自分にあった心地よい運動を見つけ、続けよう	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かす楽しさを知ろう 生活や遊びに体を動かすことを取り入れよう 	<ul style="list-style-type: none"> ★好きな活動を見つけよう 	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かす楽しさと運動の大切さを学ぼう 運動器の機能を知り、運動の効果を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように生活活動を活発にしよう 健康づくりを意識し地域活動等に積極的に参加しよう ★骨粗鬆症(こせしょう)・フレイル・ロコモティブシンドロームについて、正しい知識をもちよう 	<ul style="list-style-type: none"> 1日1度は外出することを心がけよう ★社会活動に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な場所で気軽に運動が楽しめる環境づくりを推進する 学校等、教育の中で幼児・児童・生徒の体力づくりを推進する 	<ul style="list-style-type: none"> 取り組みやすい体操や筋力を鍛え維持する運動を普及啓発する 健康に関する情報を知る機会を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> 事業者や企業等多様な主体との協働による地域ぐるみの健康づくり体制を整えよう 社会参加の機会や居場所づくりに取り組もう
3 休養・睡眠 こころの健康	 睡眠と休養で心と体を整えつつ、ストレスと上手につきあおう	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、しっかり遊んで、しっかり眠ろう 親子で触れ合う機会を大切にしよう 大人は電子機器が育ちにあたえる影響を知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整え、活動的な日常生活が送れるよう、睡眠について知識をもちよう 悩みは一人でかかえこまず、相談できる人や場をもちよう 	<ul style="list-style-type: none"> 適切な睡眠時間の確保、睡眠の質の改善、睡眠障がいへの早期からの対応に心がけよう 身近な人との会話を大切に、日頃から不安や悩みを相談できる関係をつくろう 心のSOSサインの出し方や受け止める力を身につけよう 地域の活動に積極的に参加しよう リフレッシュできる機会をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> ★20歳未満の者は興味本位で吸わない、吸わせない、誘われても断ろう 電子機器(スマートフォン・パソコン・ゲーム機器)による睡眠への影響を知り、就寝前の過ごし方を考えよう 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠や電子機器の健康への影響について正しい知識がもてるよう情報を提供する ストレスをためないよう、心身のリフレッシュの機会を提供する こころの健康を保つための情報を伝える 近所でのあいさつや地域とのつながりの機会を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠や休養、気分転換など、過剰なストレスの軽減に関する情報などを普及啓発する 相談内容が多様化する中、専門的な相談機関等と連携・協働しながら適切な支援につなげる 	<ul style="list-style-type: none"> ボランティアや社会貢献等の活動ができる機会をつくらう 自然に、健康になれるまちづくりが必要で 歩きたくないまちにしよう 	
4 タバコ	 喫煙の健康への影響を知り、受動喫煙を防ぎ、COPD等の疾病を予防しよう	<ul style="list-style-type: none"> すべての人が受動喫煙のない環境で過ごそう 	<ul style="list-style-type: none"> ★20歳未満の者は興味本位で吸わない、吸わせない、誘われても断ろう タバコ(新型タバコ含む)が体に与える影響について知識をもちよう 喫煙習慣による慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙効果を知り、禁煙に取り組もう ★妊娠等をきっかけに家族ぐるみで禁煙に取り組もう 	<ul style="list-style-type: none"> 地域における敷地内禁煙等、受動喫煙防止活動に取り組む タバコが健康に及ぼす影響について正しい知識がもてるよう、学校における喫煙防止教育等の取り組みを推進する 	<ul style="list-style-type: none"> タバコが体に与える影響についての知識を普及し、受動喫煙防止を推進する 禁煙外来や禁煙支援薬局、健康相談等の情報を提供し、禁煙への支援を行う 改正健康増進法全面施行の周知を行う 路上喫煙の規制に関する条例の周知を徹底する 施設等での受動喫煙を防止するよう関係機関との連携をはかる 	<ul style="list-style-type: none"> みんなで身体活動に取り組むまちにしよう みんなで食育に取り組むまちにしよう 受動喫煙の無いまちにしよう 		
5 飲酒	 飲酒による健康への影響を理解しよう	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が習慣化しない環境をつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> 20歳未満の者の飲酒の害を知ろう ★20歳未満の者は、飲酒をしない、させない、誘われても断ろう 飲酒が健康に及ぼす影響についての知識をもちよう 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知り、コントロールしよう ★女性の飲酒リスクを知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 20歳未満の者、妊婦の飲酒をなくす啓発に取り組む 飲酒が健康に及ぼす影響についての正しい知識がもてるよう、学校や職場、地域で学ぶ機会をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> 飲酒が体に与える影響についての知識を普及する アルコール依存症の専門外来や相談先、断酒会等を紹介し断酒への支援を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 健康に関する情報に誰もがアクセスできる環境が必要です 健康づくりに関わる人を増やそう 誰もが健康に関する情報を容易に入手できるような情報発信のしくみとネットワークをつくらう 		
6 歯・口腔の健康	 歯と口腔の健康意識を高め、歯周病を防ごう	<ul style="list-style-type: none"> よくかんで食べよう 定期的な歯の健(検)診をうけよう かかりつけ歯科医をもちよう 歯みがきや歯間清掃の習慣を身につけよう 	<ul style="list-style-type: none"> ★歯と口腔の健康についての知識をもち、正しい歯みがきや歯間清掃などセルフケアを習慣化しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の歯と口腔の状態を知ろう 歯周病やオーラルフレイル(口腔機能低下)について、正しい知識をもちよう 妊娠中の口腔の健康管理に努めよう 	<ul style="list-style-type: none"> 6024運動、8020運動に取り組む 歯・歯周病についての正しい知識や口腔疾患が全身疾患に及ぼす影響についての情報を提供する 学校等でフッ化物洗口の取り組みを推進する オーラルフレイル予防の取り組みを推進する 	<ul style="list-style-type: none"> 歯と口腔が全身疾患に影響することについて情報を提供する フレイル予防を含めた口腔のケアについての知識を普及・啓発する かかりつけ歯科医をもつなど歯科健(検)診の必要性を啓発する フッ化物塗布やフッ化物洗口の取り組みを推進する 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関わる人を増やそう 誰もが健康に関する情報を容易に入手できるような情報発信のしくみとネットワークをつくらう 		
7 健康管理と疾病予防	日常的な健康管理 健(検)診を受け、からだの変化に気づける習慣を身につけよう 疾病予防 健(検)診結果を活用し、生活習慣の改善や生活習慣病の発症と重症化の予防につなげよう ①がん ②循環器疾患 ③糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活を心がけよう 健(検)診を受け、自分の体に関心をもとう かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちよう 予防接種を受け感染症を予防しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病(がん、脳血管疾患・心疾患、糖尿病等)を理解し、発症予防や重症化を予防するための生活習慣改善に取り組もう がん検診や特定健診の意義を理解し、精密検査や治療が必要な場合は必ず医療機関を受診しよう 	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に体重や血圧を測定し、自分にとって適正な体重や血圧を維持しよう 健診結果を活用し、運動や栄養などの生活習慣を見直そう 	<ul style="list-style-type: none"> 学校や職場、地域での様々な機会を活用し、健康に関する情報を提供する かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことを呼びかける 	<ul style="list-style-type: none"> 健康について自己管理ができるよう支援する 健(検)診や健康教室、健康相談等の機会を提供する 「かめおか健康プラン21」を含む健康づくり関連の情報を提供する かかりつけ医・かかりつけ薬局をもつことの必要性を啓発する 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関わる人を増やそう 誰もが健康に関する情報を容易に入手できるような情報発信のしくみとネットワークをつくらう 		

4つのスイッチをONにしよう!!



野菜をとる

1日350gの野菜をとろう

なぜ野菜が大切?

- 野菜にはビタミンや食物繊維などが含まれ、毎日の体調管理や生活習慣病予防につながります
- 野菜を増やすことで、食事の満足感を得ながら、塩分や脂質のとりすぎを防ぎます

亀岡市民に対するアンケート調査では、1日あたりの野菜摂取量は半分の約**170g**でした



- 目安は、野菜が主材料の副菜(サラダ・おひたし等)5~6皿/日です

1皿約70gの例



- 汁物に野菜を足したり、小鉢を1つ足したり、冷凍野菜・カット野菜を活用し、手軽に摂取しよう



睡眠

睡眠の質を上げよう



現代の生活は便利になる一方で、睡眠時間の短縮や生活リズムの乱れが進んでいます。

夜遅くまで「スマホ」などの強い光を浴びると、自然な眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられ、寝つきが悪くなり睡眠の質が下がります。翌日の集中力や気分にも影響し、子どもや若者では成長ホルモンの分泌にも関わるため、特に注意が必要です。

よい睡眠を得るためのヒント

- 毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びよう
- 積極的に体を動かそう
- 就寝1時間前にはスマホやパソコンの使用を控え、リラックスしよう

発行: 亀岡市役所 健康福祉部 健康増進課
〒621-8501 京都府亀岡市安町野々神8
電話: 0771-25-5004 FAX: 0771-24-3070

かめおか健康プラン21

検索



減塩

減塩に気をつけて 毎日の血压管理を



亀岡市では、全国平均と比べて脳内出血の死亡率が高い傾向にあります。脳内出血は脳の血管が破れて出血する病気で、介護が必要になったり、命にかかわる場合もあります。脳内出血を予防するには、血压管理が重要です。日ごろから血压を測定し、生活習慣を整えましょう。

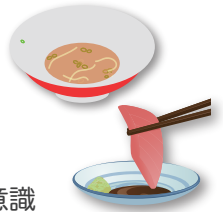
注意が必要な血压は

収縮期血压 **130mmHg** 以上

拡張期血压 **85mmHg** 以上

減塩・血压管理のヒント

- 健診を受け、自分の血压を知ろう
- 汁物は具たくさん、汁は少なめに
- 麺類のスープは残しましょう
- 加工食品や惣菜は食べる回数を意識
- しょうゆやソースは「かける」から「つける」に
- だしや香辛料、柑橘類などで薄味でもおいしく
- 漬物や佃煮は少量に
- 表示の「食塩相当量」をチェック



1日の目標塩分量

成人男性 **7.5g** 未満

成人女性 **6.5g** 未満

高血圧の方は **6.0g** 未満



からだを動かす

座位時間を減らそう



長時間座ったままや同じ姿勢でいる生活は、健康へのリスクを高めることがわかっています。

座りっぱなしを防ぎ、じっとしている時間を「ブレイク(中断)」しましょう。まずは、30分に1回は立ち上がってみましょう。そして、今より「10分」多く、体を動かすことが、活動的な生活の「スイッチ(切り替え)」につながります。



じっとしている時間を定期的にブレイク(中断)しましょう。少しでもスイッチ(切り替え)しましょう。

例えば30分に1回、3分程度立ち上がってからだを動かしましょう。



不活動な生活から活動的な生活に 活動的な生活からもっと活動的な生活に

まずは、身体活動を10分増やし、座りすぎの時間を10分減らしましょう。

出典: こども版・成人版・高齢者版アクティブガイド 健康づくりのための身体活動・運動ガイド(厚生労働省)