



9/29 (土)

13:30~16:00

ふくおか総合文化センター  
(Uホール)

# みんなで延ばそう 健康寿命

表彰

13:30~

健康づくり功労者表彰

(市長感謝状、健康づくり推進協議会長表彰 授与)

座長 富山県高岡厚生センター所長 守田 万寿夫 先生

講演 14:00~

「『健康たかおか 10か条』で健康寿命を延ばそう」

講演 / 高岡市医師会会長 藤田 一 先生

活動発表 15:00~

- ・ 西条校下健康づくり推進懇話会会長 山田 憲治氏
- ・ 高岡市商工会議所総務部総務課課長 林 大祐氏
- ・ 高岡市福祉保健部健康増進課保健師 米澤 泰香氏





# 健康づくり市民行動目標 「健康たかおか😊10か条」

## 第1条

### 朝食と朝の光で、やる気スイッチON

起きたら朝の光を浴び、朝食を食べ、身体と脳を目覚めさせ元気に一日のスタートを！



## 第6条

### 睡眠時間は6時間以上確保、 ストレス解消に心がけよう

睡眠時間が6時間を下回ると、仕事の能率が下がったり、自律神経やホルモン分泌が乱れ、肥満、糖尿病、高血圧、心疾患の原因になると言われています。



## 第2条

### 何から食べる？野菜でしょ！

まずは野菜から食べよう！野菜から先に食べることで食べ過ぎを防いだり、血糖を上げにくくし、糖尿病予防に効果大。



## 第7条

### 家庭で・近所で・職場で元気に あいさつあなたの心お元気ですか？

あいさつはもちろん、周囲の人の心の健康状態に気づいて支え合うことが大切です。いつもと様子が違うと感じたら、「どうしたの？」と声をかけてみましょう。



## 第3条

### プラス10分！今より歩こう

普段より10分（約1,000歩）今より多く歩いて、健康を維持し、生活習慣病を予防しよう。



## 第8条

### 禁煙にチャレンジ& タバコの煙を避けよう

禁煙すると、すぐに身体にいい変化が現れます。気軽に禁煙にチャレンジしよう！また、タバコの煙から身を守る環境を作ろう。



## 第4条

### 毎日だけでなく、週合計150分の 運動でOK!

内臓脂肪は運動で消費しやすく、週に合計で150分の運動を行うことにより、内臓脂肪が1か月で約1%減少すると言われています。



## 第9条

### あなたとあなたの大切な人のために がん検診を！

早期発見・早期治療により治る場合が多いがん…定期的ながん検診を受けよう。



## 第5条

### かかりつけ歯科医で 定期的に歯科検診

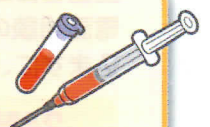
「歯周病」は生活習慣病の一種で、大人の8割がかかっていると言われています。歯周病予防には自宅でのケア（適切な方法での毎日の歯磨き）と歯科医院でのケア（歯石除去や歯茎のクリーニング）が大切です。



## 第10条

### 40歳になったら毎年受けよう 特定健康診査

…知ってるよ！わたしの**血糖値・HbA1c**  
健診を受け、体の変化を知ることが、大きな病気の予防につながります。高岡市民に多い糖尿病。あなたは大丈夫？



ヘモグロビンエーワンシー



# 実践のヒント



## 何から食べる? 野菜でしょ!

### 野菜を手軽に使うには

- 冷蔵庫にプチトマト、きゅうりなどそのまま食べられる野菜を常備。
- 青菜、ブロッコリーは、まとめてゆでて冷凍保存（生野菜サラダやシチューにプラス）。
- 手間のかかる物は時間があるときに作り、冷凍保存。
- 酢の物は、傷みにくいので冷蔵保存で常備菜に最適。
- 時には、市販の冷凍野菜を使って時間の短縮。

### 1日に食べたい野菜の量は350g

具だくさんのみそ汁    サラダ    青菜のお浸し    トマト    野菜の煮しめ

野菜の量  $70g + 70g + 70g + 70g + 70g = 350g$

### 1日に350gの目安

野菜料理の小鉢など1皿には約70gの野菜が使用されています。1日に5皿食べると目標の350gを食べた目安になります。



### 良い睡眠のために

- 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする。
- 眠れない...その苦しみをかかえずに専門家に相談を。
- 休日に遅くまで寝床で過ごす夜型化を促進する。
- 日中の眠気が睡眠不足のサイン。午後の短い昼寝で眠気をやり過ぎし能率改善。

## 心の健康



### どんな悩みも相談できます

よりそいホットライン

**0120-279-338**

全国どこからでもかけられます。秘密は守ります。電話相談の専門員がお待ちしております。一人で抱え込まずに、お電話ください。

**24時間  
通話料無料**

生活/仕事/住居/自殺念慮/  
家庭/お金/病気/障がい/犯罪/  
性/DV・性暴力/その他



睡眠時間は **6時間以上**  
ストレス解消に心がけよう

## プラス10分! (1,000歩) 今より歩こう

### 歩数を増やすコツ

- 歩数計をつけてみる。まずは、現状把握から。
- エレベーターや、エスカレーターをやめ階段を使う。
- 駐車場では、できるだけ入口から遠いところに駐車する。
- お出かけついでに10分間散歩。

高岡市民の1日の平均歩数は約5,300歩です。生活の中で歩くことを心がけ、**健康寿命を延ばしましょう!**



### 1日の目標歩数

20~64歳	男性	9,000歩
	女性	8,500歩
65歳以上	男性	7,000歩
	女性	6,000歩

健康日本21(第二次)より

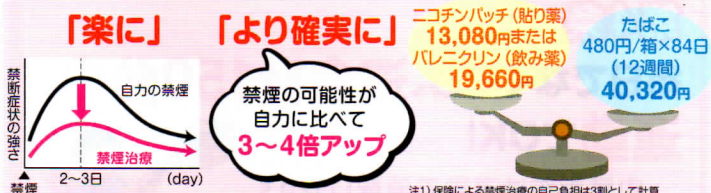
## 運動



### 禁煙したいと考えている方へ

自力で禁煙するよりも、禁煙補助剤や禁煙外来を利用した方が「楽に」「より確実に」「費用もあまりかからずに」禁煙できます。

「低コスト」保険による禁煙治療とタバコ代の比較



注1) 保険による禁煙治療の自己負担は3割として計算  
注2) ニコチンパッチは8週間、バレニクリンは12週間の標準使用として費用を算出(出典:禁煙治療のための標準手順書 第6版, 2014)

### 禁煙の効果

- 直後** 周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。
- 20分後** 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- 8時間後** 血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
- 24時間後** 心臓発作の可能性が少なくなる。
- 数日後** 味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。
- 2週間~3ヶ月後** 心臓や血管など、循環機能が改善する。
- 1ヶ月~9ヶ月後** せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
- 1年後** 肺機能の改善がみられる。  
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。
- 2~4年後** 虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。
- 5~9年後** 肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
- 10~15年度** 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

## 禁煙にチャレンジ