

# カラダがよろこぶ 暮らしのヒケツ



詳しくはこちら

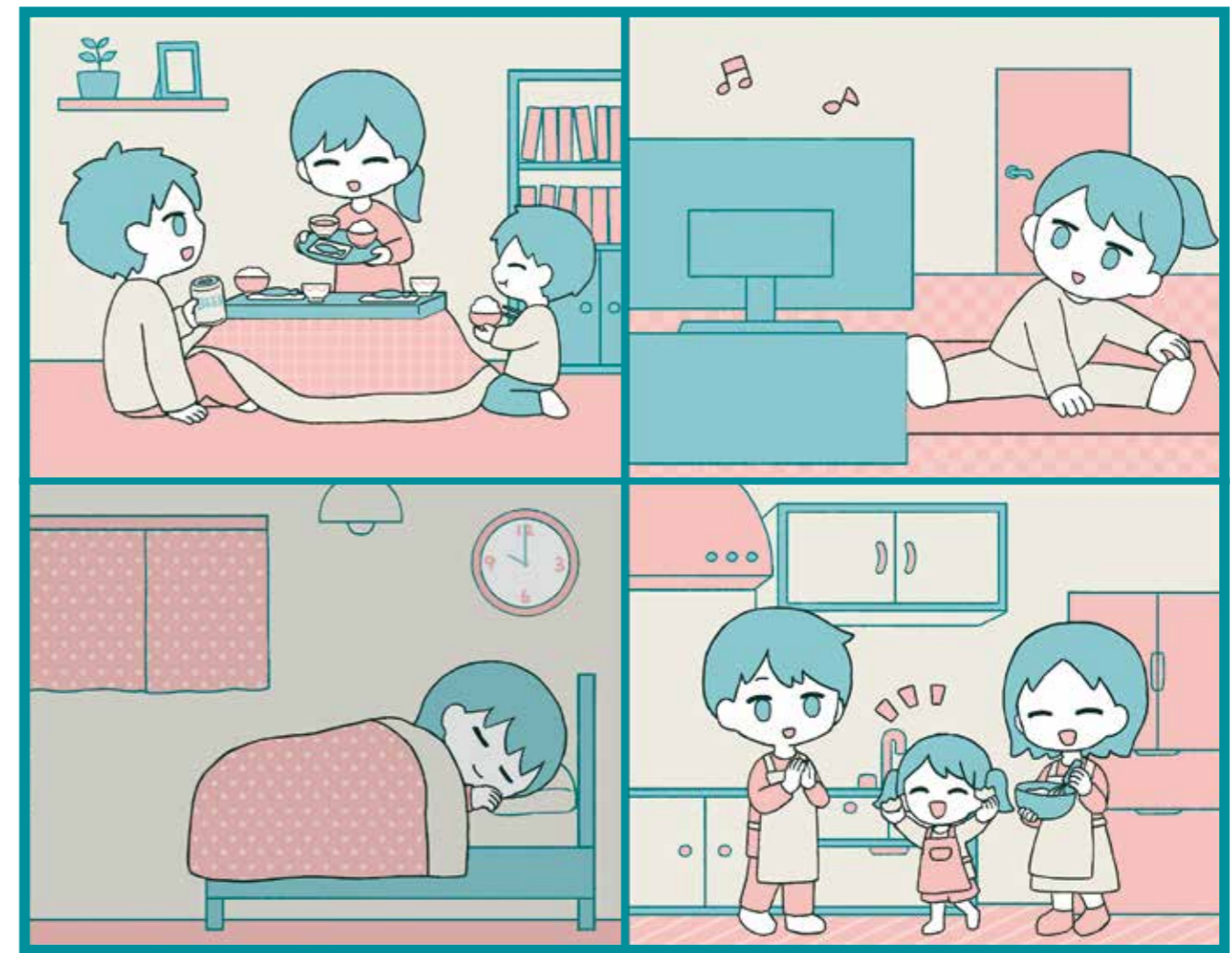
市では、健康寿命の延伸と生活の質(QOL)の向上を目標に、健康づくりに関する8つの分野での取り組みを進めています。本特集では、そのうち5つの分野をピックアップしていませんか。☑健康まちづくり室(出口町6384・2614☎6339・2058)。

## 健康すいた21で取り組む8分野

- くらしにとけこむ健康づくり
- 食べる
- 動く・出かける
- 眠る・癒す
- 歯と口腔の健康
- たばこ
- アルコール
- 診てもらう

### あなたの生活は大丈夫？

右のイラストと見比べて、どういう所に気を付ければいいのか考えてみましょう。



ヒント1

**栄養バランスは大丈夫？**  
栄養素のとり過ぎや不足に注意。主食、主菜、副菜を組み合わせ、バランスよく食べることが大切です。



ヒント2

**食塩のとり過ぎ？**  
食塩のとり過ぎは、高血圧などさまざまな病気を引き起こすリスクがあります。麺類の汁を全部飲まないなど、少しの工夫でとり過ぎを防げます。



ヒント3

**運動できている？**  
大人の運動量は、1日60分の簡単な運動、週2〜3日の筋トレが目安。テレビを見ながら筋トレやストレッチ、階段を使うなど、日常生活の中でも活動量を増やすことができます。



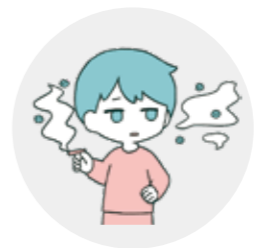
ヒント4

**十分な睡眠がとれる？**  
快適に睡眠をとるためには、暗く静かな寝室で、適切な睡眠時間を確保することが大切です。就寝前のデジタル機器の使用は控えましょう。



ヒント5

**煙やにおいは大丈夫？**  
換気扇の下やベランダでたばこを吸っていても、有害物質は部屋に残り、受動喫煙を生じさせます。また、近隣にも煙が流れることから、周囲への配慮が必要です。



ヒント6

**お酒の量は適切？**  
アルコールの影響は、年齢や性別、体質などによって異なります。自分のアルコール摂取量を把握し、飲酒量を少し減らす意識が大切です。



## 眠る・癒す 睡眠で自分メンテナンス

睡眠には、免疫力の維持・向上、記憶の整理・定着のほか、ストレス解消や抑うつ症状の緩和、肥満予防などの効果もあります。質・量ともに十分な睡眠をとりましょう。

### ☑ 快適な睡眠のコツ

できることから始めてみましょう。詳しくは厚生労働省ホームページへ。

- ・年代に合った適切な睡眠時間の確保
- ・寝室は、暗く、静かに、適温で
- ・朝食をとり、日中適度に体を動かす
- ・寝る直前の食事は控える
- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒は控え、禁煙する
- ・不安があれば専門家に相談を



詳しくはこちら

### 睡眠時間の目安

1・2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	8時間以内(寝床で過ごす時間)

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

## たばこ NO! 受動喫煙

喫煙は自らの健康への害だけでなく、受動喫煙による周囲の人の健康被害も深刻です。たばこを吸うときは、周囲の人への配慮を心がけましょう。

### ☑ 飲食店でのルールが変わります

今年4月に大阪府受動喫煙防止条例が全面施行され、客席面積30㎡超の飲食店は原則、屋内禁煙となります。詳しくは府ホームページへ。



府ホームページ

### ☑ 禁煙にチャレンジしよう

卒煙支援ブースは、禁煙を促す密閉型喫煙所で、喫煙者に対して禁煙を意識するきっかけづくりを行っています。これまでに同ブースの利用をきっかけに禁煙に成功した人は、11人(令和6年12月末現在)。JR岸辺駅北口、JR吹田駅北口、江坂公園、豊津公園に設置しています。

## アルコール お酒とのつきあい方

飲酒は、少量でも生活習慣病などの病気のリスクを高めます。また、習慣的な飲酒は、アルコール依存症を招く場合があります。アルコールのリスクを理解し、上手につきあいましょう。

### ☑ アルコール摂取量を知ろう

アルコールの影響は、年齢や性別、体質などによって異なります。自分のふだんの摂取量を把握しましょう。

ふだんよく飲むお酒の種類と量を選ぶと、純アルコール量と、お酒の分解にかかる時間が簡単に分かります



### ☑ アルコールの心得

自分のアルコール摂取量を把握し、飲酒量を少し減らす意識を持ちましょう。

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・休肝日を設ける
- ・ノンアルコール飲料を上手に活用する
- ・つまみは揚げ物や濃い味を避け、たんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれたものを選ぶ



### こころの健康相談

保健所では、アルコールをはじめ、薬物やギャンブルなど依存症関連の相談を受け付けています。依存症は正しいケアとサポートで回復できる病気です。一人で悩まず、相談してください。☎地域保健課(出口町)☎6339・2227☎6339・2058)。

# 今日から実践！ ライフスタイルをアップデート

## 食べる 日々の食生活が体をつくる！

食べることは体づくりの基本です。栄養バランスや食習慣に意識を向け、ふだんの生活の中で、できることから始めてみましょう。

### ☑ 自分に必要な栄養量をチェック

エネルギーや栄養素の必要量は、年齢や性別、1日の活動量によって異なります。食品のパッケージにある栄養成分表示をチェックして、自分に合った食生活を心がけましょう。詳しくは消費者庁のページへ。



詳しくはこちら

### ☑ バランスよく、塩分控えめに

主食、主菜、副菜を組み合わせるようにしましょう。外食でも、野菜を使った料理を組み合わせる、食塩のとり過ぎ防止のため麺類の汁は全部飲まないなど、体に良い食べ方を意識してみましょう。



手軽でおいしい  
レシピ公開中



減塩については  
こちら

## 動く・出かける 体を動かそう！

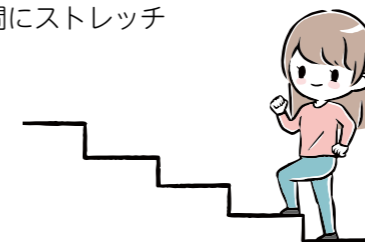
体を動かすことは、体力・筋力アップやリラックス効果があるだけでなく、生活習慣病や認知症、がんの予防にもつながります。日常生活の中で活動量を増やす工夫をし、継続して取り組みましょう。

### ☑ +10(プラス・テン)

今より1日10分多く、体を動かしてみましょう。

#### 手軽にできる+10

- ・階段を使う
- ・自転車・徒歩通勤、近くの買い物は徒歩で
- ・1つ手前の駅・バス停で降りて歩く
- ・歯磨きしながら、かかと上げ
- ・仕事や家事の合間にストレッチ



### 体を動かす目安

子供	1日60分以上の体を動かす遊びなど
成人	1日60分の身体活動(8000歩が目安) 週2～3日は筋トレ
高齢者	1日40分の身体活動(6000歩が目安) 週3日はバランス・柔軟運動など 週2～3日は筋トレ

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

簡単なトレーニングをチェック



すいた笑顔  
(スマイル)体操



自宅de介護予防