

# 健康づくり始めませんか

～「根室市健康増進計画」から～

市では、健やかで心豊かに生活できる活力ある根室市を目指して、平成 27 年度～平成 36 年度までの 10 年間に計画期間とする「根室市健康増進計画」を策定いたしました。

健康づくりの主役は市民の皆様です。できることから少しずつ「健康づくり」を始めませんか？  
計画の中から、生活習慣病の予防や改善につなげていただくためのヒントをご紹介します。

## 食生活・栄養

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう



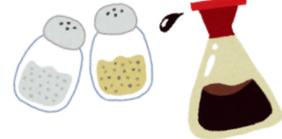
毎日の体重チェックで肥満を予防しましょう



朝食を食べましょう



減塩



減塩に取り組みましょう

※ 主食:ごはん・パン・めん類等 主菜:肉・魚・卵・大豆製品を使った料理 副菜:野菜・きのこ・海藻類を使った料理

	現状(平成 26 年度)	目標(平成 36 年度)
バランスのよい食事をとっている人の割合の増加	76%	85%
野菜を 1 日 3 回摂取する人の割合の増加	12%	30%
朝食の欠食率の減少	22%	15%
味付けが濃い人の割合の減少	22%	15%

※根室市健康づくりのためのアンケートより

## 身体活動・運動

プラス10から始めましょう!

体力や体調に合わせ、無理のない運動を習慣に!

- ・通院中の方は主治医に相談しながら運動をしましょう。
- ・急に 30 分、1 時間の運動は無理でも、10 分のすきま時間を見つけてみてください。
- ・まずは、あと 10 分(1000 歩)いつもより多く歩きましょう(動きましょう)!

すきま時間に  
軽い体操!

休み時間に 10 分  
ウォーキング!

コマーシャル時間に  
軽い筋トレ・ストレッチ



スポーツを楽しみましょう!

- ・親子や仲間同士でスポーツを楽しみましょう。スポーツ行事にも積極的に参加しましょう。

1 日 1 時間以上活発に身体を動かす人の割合の増加	現状(平成 26 年度)	目標(平成 36 年度)
20～50代	41. 5%	52. 0%
60～70代	63. 6%	74. 0%

※根室市健康づくりのためのアンケートより

## 歯と口腔

8020運動!

80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう!

- ・歯磨きの習慣をつけて、口腔内を清潔に保ちましょう。
- ・定期的に歯科健診を受けて、むし歯や歯周疾患の早期発見・治療に努めましょう。
- ・おやつは時間や回数を決めて食べましょう。
- ・むし歯を予防するために、フッ素の塗布をしましょう。



## たばこ・アルコール

禁煙・分煙・適正飲酒を!



未成年者を受動喫煙・飲酒などの健康被害から守りましょう。

喫煙率の減少	現状(平成26年度)	目標(平成36年度)
男性	37.0%	27.0%
女性	16.3%	6.0%

※根室市健康づくりのためのアンケートより

GOPDって? ⇒慢性閉塞性肺疾患のことで、主にタバコ等の有害物質を長期間吸い続けることで生じる肺の炎症による病気です。進行するとせき、たん、息切れなどの症状がみられるようになり、正常な呼吸が困難になってきます。

適正飲酒の目安(純アルコール20gの飲酒量)

※週に2日は休肝日を!

※飲酒を勧めるものではありません。

ビール中ビン1本  
(500ml)



日本酒1合(180ml)



ウイスキーダブル1杯  
(60ml)



焼酎0.6合  
(110ml)



注:女性や高齢者は少なめに。少量で顔が赤くなる人も少なめに。

## 休養・こころの健康

規則正しい生活・十分な睡眠・休養を!

- ・ストレスや悩みがある時は、周囲の人に相談しましょう。
- ・こころの不調が続く時は、専門機関や医療機関に相談しましょう。

## 生活習慣病・がん

特定健康診査・がん検診を受けましょう!

- ・健診(検診)で受診(精密検査)が必要な場合は、放置せず早期に受診しましょう。
- ・かかりつけ医を持ち、健康管理の相談をしましょう。
- ・毎日体重を測って、急な体重変化に気をつけましょう。

根室市はメタボリック症候群や肥満の人、高血圧や高血糖の人が多いです!



※「根室市健康増進計画」の全文は、根室市ホームページをご覧ください。 [根室市健康増進計画](#)  検索

※ 個別の健康相談や健康についての講座等のご要望は、根室市保健課健康推進担当までご連絡ください。

電話0153-23-6111(内線2118)