資料４　健康づくり市民行動目標「健康たかおか😊10か条」　解説

1. 朝食と朝の光で、やる気スイッチON　　　　　　　　　　　【栄養・食生活】

　男性の20歳代～40歳代では、2割強の人が週4日以上朝食を食べない日があり、朝食を欠食する理由として、「時間がない」「睡眠が大切」と回答する人が多いことから、生活リズム全体の見直しを図る必要があります。その第一歩として、「いつもより10分早く起きて1時間以内に朝食を食べる」「起きたら朝の光を浴び、大きく肩回しなどをする」などし、身体と脳を目覚めさせ元気に一日のスタートを切りましょう。

1. 何から食べる？野菜でしょ！　　　　　　　　　　【栄養・食生活、糖尿病】

　野菜を必要量（350ｇ以上）食べている人は、およそ2人に1人という状況です。一方、糖尿病や脂質異常の所見がある人やがんで亡くなる人の割合が県平均に比べ高い状況にあり、野菜不足はこれらの病気の発症リスクを高めます。野菜などの食物繊維を多く含む食品から先に食べると、食べ過ぎを防いだり、血糖値を上げにくくしたりし、糖尿病予防に効果的であると言われています。

1. プラス10分！今より歩こう　　　　　　　　　　【身体活動・運動】

　市民の日常生活における1日の平均歩数は、健康を維持し生活習慣病を予防するといわれている目標歩数に比べ少ない状況にあります。まずは、普段より10分（約1,000歩）今より多く歩くよう心がけましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 高岡市民の平均歩数 | 目標歩数※１ | |
| 20～64歳 | 65歳以上 |
| 男性 | 約5,800歩 | 9,000歩 | 7,000歩 |
| 女性 | 約5,000歩 | 8,500歩 | 6,000歩 |

1. 毎日でなくても、週合計150分の運動でOK！　 【身体活動・運動】

　運動習慣のある人※２の割合は、男性では40歳代、女性では30歳代が最も低く、約１割という状況にあります。内臓脂肪は、運動で消費しやすいと言われ、週に合計で150分の運動（早歩き程度）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。また、糖尿病・心臓病・脳卒中の改善がみられ、寿命が4年延びるという研究結果もあります。平日時間がなく週末まとめて運動を行う場合でも同様の効果があるといわれています。

1. かかりつけ歯科医で、定期的に歯科検診　　　　　　　【歯の健康】

　歯科検診を定期的に受ける人の割合は、約25％で4人に1人という現状です。歯周病の早期には症状がみられず、気づかないうちに進行し、歯周病菌が血流にのって全身に運ばれ、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など様々な病気を引き起こすと言われてい

|  |
| --- |
| ※１　目標歩数：　健康日本21（第2次）で目標とする1日の歩数です。  ※２　運動習慣のある人：　1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続して行っている人のことをいいます。 |

ます。また、口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防や栄養状態の改善など、口腔の健康が　全身の健康に影響を及ぼすことが明らかになっています。定期的に歯科検診を受け、歯と口、全身の健康を維持しましょう。

1. 睡眠時間は6時間以上確保、ストレス解消に心がけよう　　【心の健康・休養】

睡眠時間が６時間未満の人の割合は、男女とも増加しており、男女とも働き盛りの40～50歳代で睡眠時間が短い人の割合が高い現状です。睡眠時間が6時間を下回ると、日中に過度の眠気を感じる人が多いという研究結果があります。また、20歳～64歳の働き盛りの死因の第2位が自殺であり、過労やストレスが原因となってうつ状態に陥り自殺につながるケースがあると言われています。まずは、睡眠時間を確保し、自身の心の状態と向き合い、意識的にストレスを解消することを心がけましょう。

1. 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？

　　【心の健康・休養、人とのつながり】

　人々のつながりが強い地域は、健康な人が多いと言われています。本市では、地域ごとに健康づくり推進懇話会や高岡あっかり福祉ネットなどが組織され、人と人とのつながりや絆が強いという素晴らしい地域性があります。家庭、近所、職場などで、まずは元気にあいさつし、お互いの心の健康状態に気づいて支え合うまちを目指しましょう。

1. 禁煙にチャレンジ　＆　タバコの煙を避けよう　　　　　　【タバコ】

　タバコを吸う人の割合は、県平均に比較し高い状況にあります。喫煙は、本市の死因に多いがんや脳血管疾患の発症リスクを高めるほか、糖尿病や歯周病、認知症等の発症にも関与すると言われています。さらに副流煙によって、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。タバコを吸う人は、気軽に禁煙にチャレンジしてみましょう。必要に応じ禁煙外来や禁煙補助剤を利用することもお勧めします。また、タバコの煙から身を守ることのできる環境づくりにみんなで配慮しましょう。

1. あなたとあなたの大切な人のためにがん検診を！　　　　　【がん】

　本市では、がんの死亡率が高い一方で、がん検診の受診率はいずれの検診も20％台にとどまっています。がんは早期に発見して治療すれば、９割以上が治ると言われています。あなた自身のため、あなたの大切な人のため、お互い声をかけ合い、定期的にがん検診を受けましょう。

1. 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（ヘモグロビンエーワンシー）【糖尿病】

　糖尿病の所見がある人の割合は、県下でも高い状況にあります。毎年、健康診査を受け、自身の健診結果を把握するとともに、生活習慣を振り返ることが、糖尿病の発症・重症化予防の第一歩です。