

自分らしく、健やかに

できることから始めよう
7つの健康づくり

毎年9月は、国が定めた健康増進普及月間です。運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について、一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために定められたものです。

下関市では、令和6年4月からスタートした、下関市健康づくり計画ふくふく健康21(第三次)において、健康づくりを7つの分野に分け、皆さんが取り組みやすい項目から実践してもらおうことを勧めています。

気軽に取り組むワンステップ

健康づくりは、子どもからシニアまで、自分らしく健やかに暮らしていくために、必要なものです。しかし、皆さんの一日を振り返ってみると、勉強や子育て、家事、仕事などに追われ、自分の身は後回しという方が大半なのでは!?

そこで今回は、市が行っている健康づくり事業に参加した皆さんが、どのような工夫をして健康づくりに取り組んでいるのかを、世代ごとに見ていきましょう!



測定結果
伸び率No.1
毎日小鉢を食べた
おかげか
便通が良
くなりました

たまった
ストレスは
カラオケで発散

野菜中心の
食生活に
変えます

毎朝カーテンを
開けて
朝日を浴びます

教えて! あなたの健康づくり

シーン
SCENE 1

\\ **ベジアップチャレンジ** //



大学生活は、講義やサークル活動、就活などで忙しく、食生活も乱れがち…。今回は、皮膚のカロテノイド量から日ごろの野菜摂取状況が把握できる測定機器を使って、食生活を見える化。1カ月後の再測定に向けて、野菜を食べる量を増やすことにチャレンジする「ベジアップチャレンジ」を、下関市立大学で開催しました。



▲ベジチェック®を使って推定野菜摂取量を測定。
※令和5年12月、市は明治安田と包括連携協定を締結

サポーター
SUPPORTER 1



明治安田
清水 英子さん

健康づくりの取り組みの一つとして、社内だけでなく公民館などでベジチェック®を使ったイベントを開催しています。これからも、皆さんに健康について考えてもらう機会をつくっていききたいです。

学生たちのアイデアが面白いです。いい企画だと思って、生協も協力させていただきました。大学生は近い将来お父さんお母さんになる世代。野菜をしっかりって身体をつくる大切さを知って、自分の子どもたちに伝えてほしいです。



下関市立大学生生活協同組合
小松 さおりさん

料理教室などを開催して、いろんな世代の方に作る楽しさ・食べる楽しさを伝えています。作った人の気持ちが感じられる、日ごろのなんでもない食事をみんなで楽しく食べるのが一番です。



下関市食生活改善推進員
家根内 清美さん

ほうれん草と
オクラが
大好きに
なりました！



どうしたら大学生が野菜を
食べるかな～？

生協に掛け合って、大学の
食堂で1日1個小鉢が無料になる
「ベジチェッカー優待券」を
考案しました！



1回目測定会后、再測定に向けて実施された料理教室
「野菜たっぷりフライパンで作る楽しいランチ！」

シーン
SCENE2

\\ 働き盛り応援講座 //

働き世代

働き世代の皆さん、身体のメンテナンスしっかり行っていますか？ 時間の余裕がないあなたに、この「働き盛り応援講座」！
テーマに応じて保健師や栄養士、歯科衛生士、精神保健福祉相談員などの各専門職が、皆さんの職場で健康づくりのアドバイスをしています。
今回は、理学療法士が下関日軽さんに出張しました。



▲「食生活」「運動」「こころ」「ロコモティブシンドローム」など、幅広いテーマに応じて専門職がアドバイス。

睡眠時間の確保は絶対！
コンビニ中心だった
昼食は、副菜入りの
弁当にチェンジ！



下関日軽 工場長
吉岡 雅明さん

私は、火曜日が
ノンアルコールデー
です(にします)

安全に働くのはもちろんのこと、
健康に働くことも大切にしています。
7月の全国安全週間に合わせて、
みんなで「働き盛り応援講座」に参加しました。

昼食後に職場で
歯みがきを
しています



なんとなく
エントリーした第1回
海響マラソン、
良い記録を求める
うちに禁煙に
成功しました

サポーター
SUPPORTER 2

「ケガや病気をした直後」とその先にある日常生活、言わば「その方の未来」をつなぐお手伝いをしています。



山口県理学療法士会
波多野 崇さん

「座る・立ち上がる・歩く」などの基本的な動作の回復を通して、皆さんの体づくりのサポートや、一度諦めてしまったこと、新しくやりたいことなどの挑戦を支えていきたいと思っています。

シーン
SCENE3

\\ 育児学級 \\

子育て
ママ・パパ

4～8カ月のお子さんをもつ保護者の方に、乳幼児期からの成長発達段階に応じた生活リズムや離乳食の進め方、むし歯予防などについて説明しています。

保護者同士が交流し、少しでも育児不安を解消して、安心して子育てができる地域づくりを目指しています。



▲生活リズムや事故予防、メディアとの関わり方など、子育てのポイントについても紹介。

体型維持のために
休みの日は
無理なく
筋トレ！

夫の協力もあり、
毎日湯船に漬かって
リラックス
しています

仕事での移動も
なるべく
徒歩で

一汁三菜は
できなくても
一汁二菜は
がんばります!!



サポーター
SUPPORTER 3

できるだけ残業を
しないように
しています

毎食意識して
野菜を
とっています



ママやパパの不安や悩みが少しでも解消されるように保健師や助産師、歯科衛生士、栄養士が相談を受けています。

一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

シーン
SCENE4

\\ 健康づくり教室 //



シニア



保健推進委員は、地域の健康づくりの推進役として、子どもからシニアまでニーズに応じたさまざまな健康教室を行っています。今回は、東部地区保健推進委員会が行う健康づくり教室にお邪魔しました。シニア層を対象としたロコモティブシンドローム予防の体操教室。皆さん1時間みっちり身体を動かしていましたよ。



▲保健推進委員は、健康づくり教室や子育て交流会などを開催し、皆さんの健康づくりをお手伝いしています。



80歳を過ぎた
今でも
血圧120を
超えることは
ありませんよ!

健康の秘訣は「かかと上げ下げ運動」。

台所で家事をしながら毎日続けています。

下半身を鍛えるために
始めた毎朝の太極拳。
近所の坂道を
登れるようになり
ました!



お肉やお魚も
しっかり
食べています



サポーター
SUPPORTER 4



下関市保健推進委員

岡井 和代さん、水野 明子さん、三井 美津子さん

体操教室や健康講座など、地域で楽しく参加できるイベントを企画しています。

たまには外に出て、一緒に活動して、笑って、帰る。楽しいことを企画しますので、私たちと一緒に、楽しんでみませんか？

毎年ちゃんと
健康診断。
歯科健診も
受けています



子どもたちに
元気な姿を見せたくて
月に2回
運動教室で
汗を流しています



実践しよう！主体的な健康づくり

～ふくふく健康21(第三次)の推進～

いかがでしたか。各イベントの参加者は、「気軽に取り組むワンステップ」を実践し、最初に紹介した7つの健康づくりを意識した内容にもなっていますね。では実際に、どのように取り組んでいけばよいのでしょうか。下の図は実践のポイントをまとめたものです。これならできそうだというものから、主体的な健康づくりを実践していきましょう。

① 栄養・食生活

- 行動目標**
- 1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
 - 素材の味を楽しんで、減塩習慣を身につけよう

主食 ごはん・パン・めん等を主材料とする料理(炭水化物の供給源)

主菜 肉・魚・卵・大豆・大豆製品等を主材料とする料理(たんぱく質の供給源)

副菜 野菜・海藻・芋・きのこ等を主材料とする料理(ビタミン・ミネラルの供給源)



② 身体活動・運動

- 行動目標**
- 忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン～今より10分多く体を動かそう～
 - 無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう

今より10分多く歩く 階段を使う 週末は家族でお出かけ



③ 休養・こころ

- 行動目標**
- 働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで協力し合って睡眠時間を確保しよう(働く世代は睡眠時間を6～9時間確保する)
 - ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう

【睡眠時間の目安】

《成人》
6時間以上



《高齢者》
寢床で過ごす時間が8時間を超えないこと



④ 歯・口腔

- 行動目標**
- 毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上の歯科健診を受けよう



《セルフケア》

- 正しい歯みがき
- 補助清掃用具の使用
- フッ化物配合歯磨剤の使用



《プロフェッショナルケア》

- 定期的なチェック
- セルフケアの指導
- 歯のクリーニング

⑤ 喫煙

- 行動目標**
- 大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、大切な自分を守るために禁煙をはじめよう

《自分にあった禁煙方法を選ぼう》

- 医療機関で禁煙治療を受ける
- ニコチンガムを使ってやめる ほか



⑥ 飲酒

- 行動目標**
- 生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、週1～2日は休肝日を設けよう

【節度ある適度な飲酒量】

《ビール》
度数:5%
量:500ml



《焼酎》
度数:25%
量:約110ml



《ワイン》
度数:14%
量:約180ml



⑦ 健診(検診)

- 行動目標**
- 年に1度は健診(検診)を受けよう～健診(検診)結果はそのままにしないで、生活習慣の見直しや必要な精密検査までが健診(検診)のワンセット～

健診(検診)は受けて終わりではなく、生活習慣の振り返りや必要な精密検査を受け、健康的な生活習慣を送るひとつの手段として役立てましょう!



健康寿命を延ばすために、これからも「ふくふく健康21」を推進していきます。

