

Ⅱ ひょうご健康づくり県民行動指標

ひょうご健康づくり県民行動指標とは

—無理をせず、できることからみんなで取り組んでみましょう—

「ひょうご健康づくり県民行動指標」は、昭和60年に策定された「兵庫県民健康憲章」を基本理念に据え、県民が若い時期から適切な食生活のもとで、適度な運動や積極的な休養を実践し、「運動・栄養・休養」のバランスのとれた健康的な生活習慣を身につけ、誰もが生涯を通じて健やかに暮らし、美しく老いることのできる生き生きとした兵庫をつくるために平成12年に策定しました。

平成25年4月からは、その後の健康課題と国、県等の動向を踏まえた新たな視点で4分野24指標に改定して県民運動の健康づくりの道しるべとして活用しています。

基本
理念

県民一人ひとりが生涯にわたり、生き生きと
安心して質の高い生活を送ることができる社会の実現

健康寿命の延伸

生活習慣病予防等
の健康づくり

歯及び口腔の
健康づくり

こころの
健康づくり

健康危機における
健康確保対策

県民の取り組み

支援

新たな「健康ひょうご21大作戦」（平成25年～）

① 健康ひょうご21県民運動

- 【全県】
- 県民運動推進会議
- 事務局：健康財団
- 参画団体数：約120団体
- 【圏域】
- 県民運動地域会議
- 事務局：健康財団支部
- 参画団体数：約950団体

健康づくり推進員
(約2千人)

連携
協働

② 行政による施策展開

- 【県】
- 健康ひょうご推進本部
- ↓
- 地域推進本部（各県民局）
- ↓
- 【市町】
- 市町保健センター

③ 企業

- 従業員・家族を対象とした健康づくりの取り組み
- 健康ひょうご21県民運動との連携

…ひょうご健康づくり県民行動指標

ひょうご健康づくり県民行動指標

—自ら取り組む健康づくり 支え合う心でのばそう健康寿命—

生活習慣病予防等の健康づくり

健康チェック

- 毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス
- 太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

からだの健康

- 毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう1,000歩
- 毎日10分ストレッチ からだにうるおい ところにゆとりを
- 通勤・通学・家事などで ちょっとした工夫の運動を
- 週に2回は 楽しく運動・スポーツを

食の健康

- 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事
- 食育で見直そう 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活へ
- いろんな野菜をたっぷり食べよう 1日5皿を目標に
- 塩分半減 素材の味を楽しもう
- 上手に使おう 食の健康協力店

たばこ対策

- みんなの健康 いたわる心で たばこゼロ
- 吸わないことがカッコいい 大切にしよう 自分のからだ

アルコール対策

- 体質やお酒の害を知っておく 危険な飲酒をさけるため
- アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

歯及び口腔の健康づくり

- 受けようよ 年に一度は 歯の健康チェックと大掃除
- 口から始まる健康づくり 噛めば噛むほど元気なからだ
- 食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に

こころの健康づくり

- 睡眠で保とう こころの健康
- ストレスチェックで こころの不調に早めの気づき
- 悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を

健康危機における健康確保対策

- 災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して
- 正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防
- 感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに

生活習慣病を予防するため、体重や血圧測定、食欲、排便状態等、毎日のセルフチェックとあわせて定期的に健診を受け、専門家によるアドバイスを受けましょう。

自分の適正体重を知り、維持するための生活習慣を実践しましょう。

● 毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス

● 太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

● 記録をつけて、毎日の振り返りと明日の励みに！

- ・体調や体重・血圧等の記録と、食事や運動等、自分なりの行動目標を記録してみましょう。
- ・兵庫県のホームページから生活習慣記録表がダウンロードできます。
https://web.pref.hyogo.lg.jp/hw13/hw13_000000060.html



兵庫県 特定健診・特定保健指導を受けましょう クリック

【あなたの適正体重】

医学的に最も病気のリスクが少ない「BMI=22」を「適正体重」としています。

【計算方法】

□BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

□適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

例えば、身長170cm、体重60kgの場合は・・

・BMIは、60(kg) ÷ 1.7(m) ÷ 1.7(m) = 20.8

「普通体重」です。

・適正体重は、1.7(m) × 1.7(m) × 22 = 63.6kg

(関連資料 P.41 参照)

BMIに基づく肥満の判定基準

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5 ~ 25未満	普通体重
25以上	肥満

(日本肥満学会)

【体重を測定するときには】

- ①できるだけ**同じ時間帯**に測定しましょう。
 - ・食事や飲み物を飲む前後等、測るタイミングで約1kgの差が出ます。
 - ・朝起きてトイレに行った後やお風呂に入る前等、時間帯を決めましょう。
- ②**体重の変化は、1週間、1か月単位**でとらえましょう。
 - ・休日と平日で食事量や運動量が違ったり、減量時には停滞期と呼ばれる体重が減らない時期があります。1週間、1か月単位で変化をみていくことが大切です。
- ③**服装の影響も考慮**しましょう。
 - ・Tシャツ・短パンとジーンズやトレーナーでは誤差が出ますので、注意しましょう。



【家庭で血圧測定をするときには】

血圧は、気温や姿勢、食事や会話、運動、トイレでいきむ、イライラする、緊張する等、様々なことで変化します。

○ 静かな場所で測定しましょう。

・落ち着いた場所で、テレビやラジオも消して、おしゃべりしないで、測定しましょう。

○ 食事・運動・入浴・飲酒・喫煙してから30分以内の測定は避けましょう。

・いすに座って、1～2分たってから測定しましょう。

・服の袖がきつくならないように注意し、カフ(※)の位置は心臓と同じ高さにしなさい。

○ 治療中の方は、主治医に相談・報告しましょう。



●健診を受けましょう！

●健康づくりのためには、まず自分の健康の確認が大切です。

- ・日ごろの生活習慣の成果を確認しましょう。
食事や運動など日ごろの生活習慣の成果を血液検査等で確認ができます。
- ・早期発見・早期治療のために各種健診を受けましょう。
病気の早期発見・早期治療のため、健診結果を確認し、必要な精密検査や治療を受けましょう。



兵庫県マスコット はばタン

●○ライフステージと一般的な健診○●

妊婦健診や乳幼児健診等、年齢や状況に応じて必要な健診があります。



妊娠中(妊婦健診)

～23週：4週間に1回
24週～35週：2週間に1回
36週～分娩：毎週1回



乳幼児期(乳幼児健診)

0歳～5歳までの各時期



20歳以上の女性

子宮がん検診(20歳～)
乳がん検診(40歳～)は、
2年に1回は必ず受け
ましょう。



骨粗鬆症検診で骨密度をチェック！

学校健診、職場健診

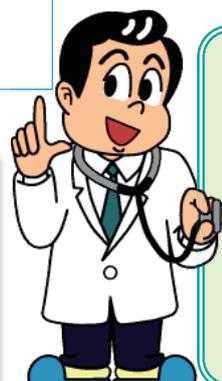


40歳以上の方へ

- ・特定健診(※)は、年1回受けましょう。
- ・特定保健指導は、対象となった方に案内が届きます。
- ※一般に“メタボ健診”といわれています。

○年に1回は、胃がん、肺がん、大腸がん検診を受けましょう。

○肝炎ウイルス検査は、生涯に1回は受けましょう。



毎日のチェック、健診も受けて、身近な専門家のアドバイスを上手に活用しましょう。

〔注意〕

- ・気になることがあるときは、健診を待たずに、受診しましょう！
- ・かかりつけ医をもちましょう。

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ(※)、うつ、認知症等になるリスクを下げることができます。例えば、**今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。**

※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

今より少し、積極的にからだを動かす

”+10分(プラス・テン)”で、健康寿命をのばしましょう。

提案1

いつもより
10分多く
歩く。



または

提案2

10分間
ストレッチ
をする。



または

提案3

生活の中で
一工夫。



(関連資料 P.46参照)

● 毎日歩こう 背筋を伸ばして 今のあなたに もう1,000歩

歩く時間を
+10分
プラス・テン



通勤や買い物などで、背筋を伸ばして「歩く」ことを意識してみましょう。

+10分(「もう1,000歩」)を目標に!

運動不足を感じられている方は、今よりあと10分(1,000歩)歩くことを目標に!

【兵庫県の歩数目標】

区分	現状	→	H29年度目標
男性	7,964歩	→	9,000歩以上
女性	7,063歩	→	8,100歩以上

● 毎日10分ストレッチ からだにうるおい ところにゆとりを

ストレッチを
+10分
プラス・テン



ストレッチでしなやかな身体を!

- ・ストレッチは、筋肉をリラックスさせることでからだの歪み、ロコモティブシンドロームの予防、改善にも効果があります。
- ・毎日のストレッチは、「ところにゆとり」もあたえます。

ゆっくり、息を止めずに無理をせず行いましょう。

運動やストレス等で、身体に緊張と疲労が蓄積することがあります。

一日10分ストレッチを行うことで、からだの歪みを調整し、ロコモティブシンドロームや腰痛、肩こり、ひざ関節痛の予防、改善効果が望めます。また、ところをリラックスさせましょう。