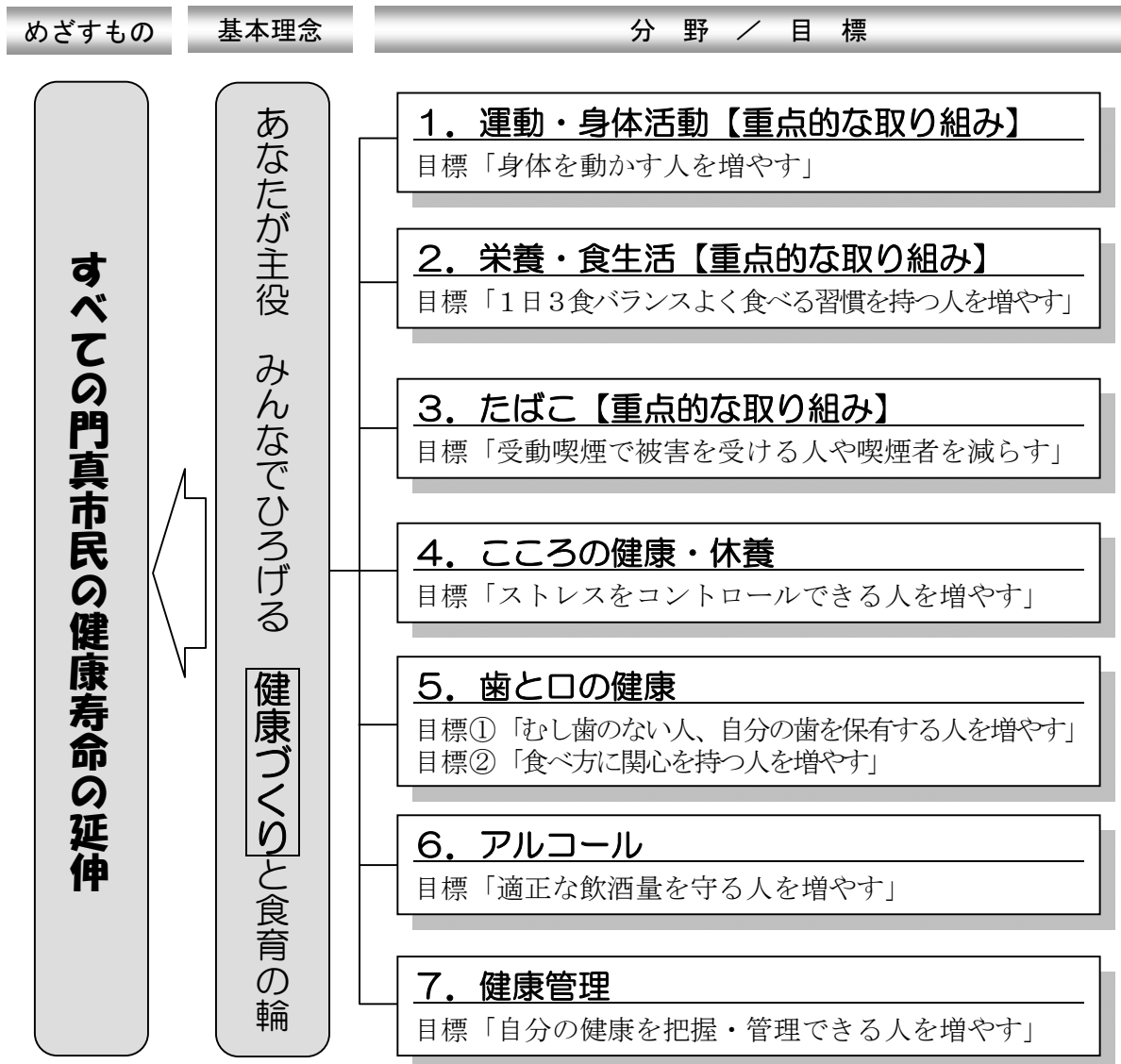


第4章 健康増進計画

いつまでも住みなれた地域で、心身ともに健康で暮らしていくためには、食生活や運動など、望ましい生活習慣を身につけることが必要です。そして、「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」という考えのもとに、健康づくりに取り組んでいくことが大切です。

健康増進計画では、「すべての門真市民の健康寿命の延伸」をめざし、「運動・身体活動」「栄養・食生活」「たばこ」「こころの健康・休養」「歯と口の健康」「アルコール」「健康管理」の7つの分野で取り組みを展開します。なお、本市の現状などを踏まえて、「運動・身体活動」「栄養・食生活」「たばこ」を特に重点的に取り組むべき分野として設定し、効果的に健康づくりを推進します。

【健康増進計画の施策体系】



1. 運動・身体活動【重点的な取り組み】

目標 “**身体を動かす人を増やす**”

個人・家庭の取り組み

まずは「**日頃から意識的に身体を動かしてみよう!**」

- ☞健康づくりに必要な歩数は1日約1万歩といわれています。(10分歩行=1,000歩)
エスカレーターやエレベーターではなく階段を使ったり、自動車から自転車、自転車から徒歩に変えてみるなど、まずは1日10分間(1,000歩)多く歩いてみましょう。

それから「**健康づくりのために運動をしてみよう!!**」

- ☞日常的に身体を動かす習慣がついたら、自分の身体状況を把握し、健康づくりのための運動・スポーツなどに取り組んでみましょう。ストレスの解消にもつながります。

そして「**運動習慣を持ちましょう!!!**」

- ☞運動習慣とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続することです。
健康づくりのための運動・スポーツを継続していきましょう。

特に!!

《**青年期***・**壮年期***の方》

- いまは ✓女性20～30歳代は、1日の歩数が6,000歩未満の人が70%程度を占め、非常に少ないです。
- ✓男性20～30歳代や女性30歳代では、運動習慣のある人が全国平均の半分以下となっています。
- ✓男女20～50歳代は、運動をするための条件として「時間的なゆとり」をあげています。

これからは「**日常生活で“とにかく”意識して身体を動かしてみよう!**」

《**高年期***の方》

- いまは ✓女性60歳以上で運動習慣のある人は、全国平均の半分以下となっています。
- ✓男女60歳以上は、運動をするための条件として「身近に運動ができる場」をあげています。

これからは「**無理をせず“自分の健康状態に合わせて”
身体を動かしてみよう!**」

※**青年期**：おおよそ20～40歳 **壮年期**：おおよそ40～64歳 **高年期**：おおよそ65歳以上
以降も同様



こうむ

時間がない方、必見！日常生活で 100kcal 消費するには？

忙しくて運動する時間が無いという人は、まずは日常生活で動くようにしましょう。自分の生活に合わせて動くようにすれば、ダイエットや体力づくりに役立ちます。

家事や歩行などの日常活動について、体重別に 100kcal 消費するための時間（分）を紹介します。ぜひ取り組んでみませんか。

<p>普通に歩く</p> <p>50kg⇒38分 60kg⇒32分 70kg⇒27分 80kg⇒24分</p> 	<p>速歩</p> <p>50kg⇒29分 60kg⇒24分 70kg⇒20分 80kg⇒18分</p> 	<p>階段を上がる</p> <p>50kg⇒14分 60kg⇒12分 70kg⇒10分 80kg⇒9分</p> 
<p>自転車に乗る</p> <p>50kg⇒29分 60kg⇒24分 70kg⇒20分 80kg⇒18分</p> 	<p>軽い体操</p> <p>50kg⇒33分 60kg⇒27分 70kg⇒23分 80kg⇒20分</p> 	<p>子どもと遊ぶ</p> <p>50kg⇒23分 60kg⇒19分 70kg⇒16分 80kg⇒14分</p> 
<p>犬の散歩</p> <p>50kg⇒29分 60kg⇒24分 70kg⇒20分 80kg⇒18分</p> 	<p>掃除機をかける</p> <p>50kg⇒33分 60kg⇒27分 70kg⇒23分 80kg⇒20分</p> 	<p>ふろ掃除</p> <p>50kg⇒30分 60kg⇒25分 70kg⇒21分 80kg⇒19分</p> 

参考：厚生労働省「エクササイズガイド 2006」より算出

個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★身体を動かすことの大切さの周知・啓発
- ★日常生活で意識的に身体を動かせるような環境・仕組みや仕掛けづくり
- ★健康づくりのための運動をスタートし、継続できるような環境・仕組みや仕掛けづくり
- ★スポーツ・レクリエーション活動の活性化 など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、
 - ・身体を動かすことの大切さなどを周知・啓発
 - ・気軽に取り組める運動の紹介などの情報提供・発信
 - ・身体を動かす場・機会づくり
 - ・一緒に運動する仲間づくりなどを進めましょう。
- 地域で、運動・スポーツなどを取り入れたイベントを企画・実施しましょう。
- 市や関係機関・団体が開催する運動・スポーツのイベントに参加・協力し、一緒に盛り上げましょう。
- 各団体・組織のメンバーを対象とした運動・スポーツ活動を活性化させましょう。また、メンバー以外の人への参加も検討し、活動の拡大や他団体・組織などとの連携を図りましょう。
- スポーツ活動団体、自主グループなどは取り組みを活性化し、気軽に身体を動かす機会を提供するとともに、一緒に運動する仲間づくりを進めましょう。
- フィットネススクラブなどの健康増進施設・事業者などは、個人にあった運動やその効果など適切に伝えましょう。

市民の声



目標を設定すると、一人でも運動に取り組むことができるのでは？（WS参加者）

やっぱり、運動を続けるためのポイントは「楽しい」こと！（大学生）



一緒に取り組む仲間がいたら、運動を継続できるんじゃないかな？（WS参加者）

学校の体育館や運動場などが使いやすくなったらいいな（WS参加者）



家事や子育てに忙しく、身体を動かすとしても、子どもとの散歩くらい…（幼児保護者）

「健康になる」以外にも、得をするような取り組みを考える必要がある。例えば、婚活を兼ねたウォーキング大会とか！（WS参加者）



※「WS」はワークショップの略記です（以降も同様）

市の取り組み

1) 運動・身体活動に関する正しい情報の提供・発信

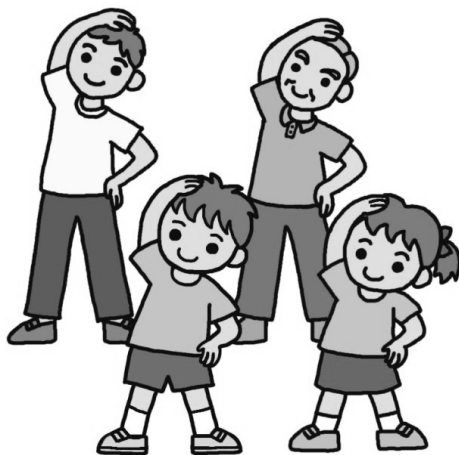
- 運動・身体活動の重要性や正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。また、運動やスポーツに関するイベント、地域で活動している団体・グループなどについても、積極的な情報提供を進めます。（広報紙やホームページなどのさまざまな媒体、保健事業などの場を活用）

2) 気軽に運動やスポーツができる場・機会づくり

- 身体を動かすことやスポーツに関心を持ち、継続的に取り組んでもらうため、各種スポーツイベントや運動・スポーツに関する教室などを開催するとともに、市民が主体的に実施する各種大会やイベントへの支援を進めます。
- 総合型地域スポーツクラブなどと協働し、市民が、体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつまでもスポーツやレクリエーション活動に参加ができる機会づくりなど、地域の実情に応じたスポーツ振興を進めます。
- スポーツ施設をはじめ市民が運動やスポーツに取り組むことができる施設などの維持・管理や整備を進め、その有効活用を図ります。また、市民が気軽にスポーツ・レクリエーション活動に参加できるよう、学校体育施設の夜間・休日開放の充実を図ります。
- 「歩こうよ・歩こうね」運動や介護予防の取り組みなどを通じて、高齢者の運動器機能の向上を図ります。

3) 運動・スポーツに関する人材育成や自主活動の支援

- スポーツ推進委員や障がい者スポーツ指導員など運動・スポーツ活動の指導者や担い手となる人材の育成を図ります。
- 市民が広く参加しスポーツや体力づくりを推進する団体などの自主活動への支援を進めます。



取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23 年度)	目標値(H34 年度)
1. 1日の歩数が 9,000歩以上の人 の割合（70歳以上 は6,000歩以上）	20～60歳代男女	17.9%	30.0%以上
	70歳以上男女	33.5%	40.0%以上
2. 健康づくりのための運動を行っている人 の割合（20歳以上男女）		47.7%	65.0%以上
3. 運動習慣者の割合 （運動習慣者は、1回30 分以上の運動を週2回以 上実施し、1年以上継続 している人）	20～50歳代男女	11.9%	20.0%以上
	60歳以上男女	21.4%	30.0%以上
4. 運動やスポーツを 習慣的にしている 子どもの割合（週3 日以上実施）	小学5年生	62.7%	80.0%以上
	中学2年生	69.6%	80.0%以上

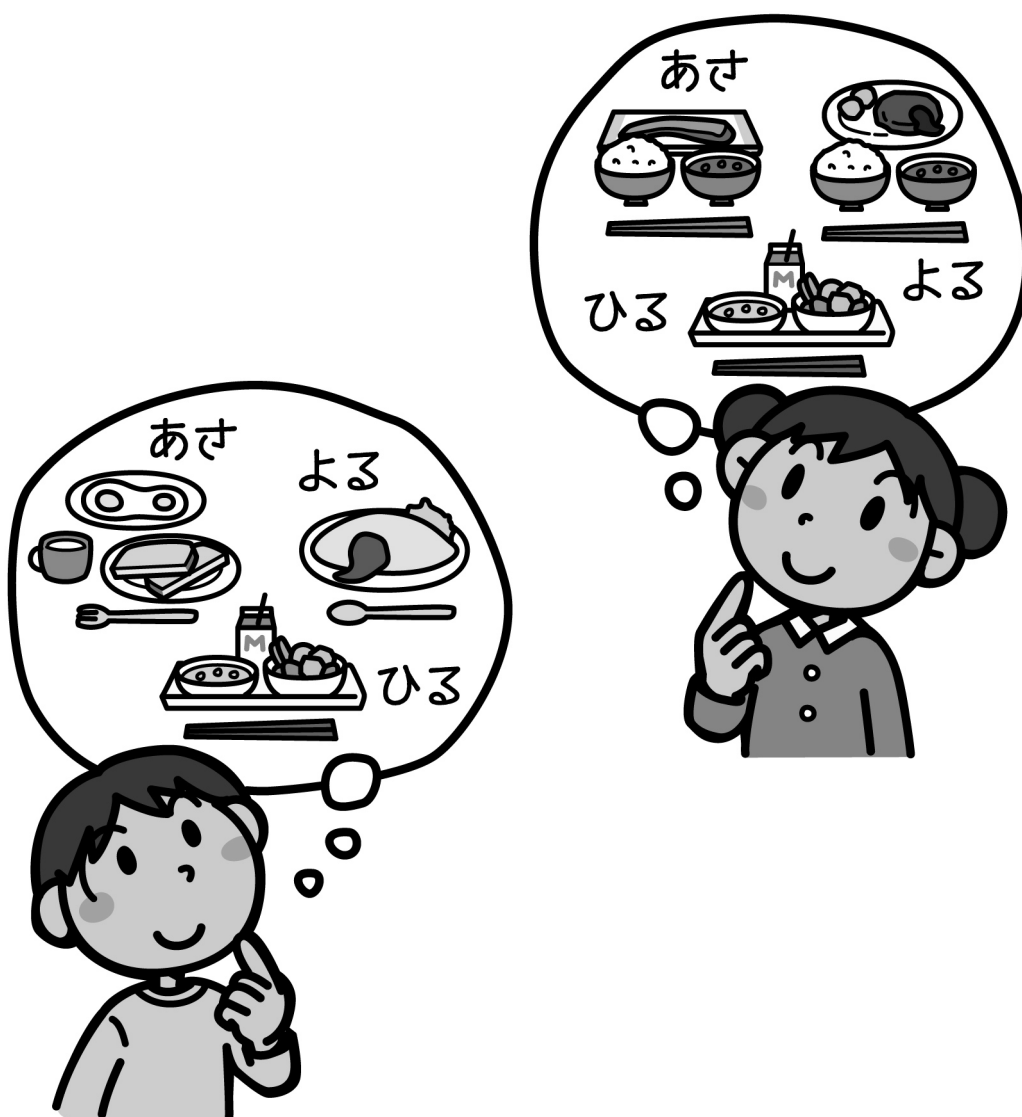
※1～4は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より

2. 栄養・食生活【重点的な取り組み】

目標 “1日3食バランスよく食べる習慣を持つ人を増やす”



詳細は「第5章 食育推進計画」の「栄養・食生活」(P47)を参照



3. たばこ【重点的な取り組み】

目標 “**受動喫煙***で被害を受ける人や喫煙者を減らす”

個人・家庭の取り組み

まずは「**受動喫煙の危険性を正しく理解し、防止しましょう!**」

- ☞たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者だけではなく、その周囲の人も受動喫煙により、肺がんや心疾患などにかかりやすくなります。
- ☞妊婦の喫煙は、早産や低出生体重児となる頻度が高くなります。
- ☞喫煙者は当然のことながら、喫煙しない人も「受動喫煙」の危険性を正しく理解し、正しい防止策を知り、実践することで、徹底的に受動喫煙を防止しましょう。

そして「**自分自身、周りの人のためにも禁煙に挑戦しましょう!!!**」

- ☞喫煙者自身のため、そして、あなたのことを大切に思う家族や周囲の人のため、また、これらの人たちを受動喫煙から守るためにも、禁煙に関心を持ち、禁煙外来などを活用して禁煙しましょう。

特に!!

《小中学生》

- いまは ✓喫煙経験のある小学生は 5.0%、中学生は 9.3%となっています。また、習慣的に喫煙(月 10 日以上喫煙)している中学生は 1.7%です。
- ✓小中学生の 30%程度は、家庭で受動喫煙の危険にさらされています。

これからは「**喫煙・受動喫煙の危険性を理解し、
絶対に喫煙をしないようにしましょう!**」

《子どものいる家庭》

- いまは ✓子育て世代である 20~40 歳代で喫煙率が高くなっています。特に、女性では、30~50 歳代で喫煙率が全国平均を上回って高くなっています。
- ✓小中学生の 30%程度は、家庭で受動喫煙の危険にさらされています。

これからは「**徹底的に受動喫煙を防止しましょう!**」

《妊産婦やその家族》

- いまは ✓妊婦の喫煙率は 10.5%となっており、全国平均の2倍程度です。
- ✓4か月児の母親の喫煙率は 10.5%となっています。

これからは「**喫煙・受動喫煙の危険性を理解し、
絶対に喫煙をしないようにしましょう!**」

※受動喫煙: たばこの火のついたところから立ち上がる煙や、たばこを吸っている人が吐き出した煙を、自分の意志とは無関係に吸いこんでしまうことを受動喫煙といいます。

個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★喫煙・受動喫煙の危険性や健康に及ぼす悪影響、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※についての周知・啓発の充実
- ★受動喫煙の防止に関する正しい情報提供と実践に向けた取り組み
- ★未成年の喫煙を許さない環境づくり
- ★喫煙者のマナー向上と禁煙に向けた環境・仕組みや仕掛けづくり など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす悪影響などについての周知・啓発、禁煙や受動喫煙の防止策に関する情報提供を進めましょう。
- 各団体・組織の活動、イベント時において、会場内禁煙に取り組みましょう。
- 未成年にたばこを「売らない、買わせない、吸わせない」環境づくりを進めます。
- 喫煙者のマナー悪化を許さない環境づくりを進めましょう。
- 職場などでは、全面禁煙（少なくとも建物内禁煙）を進めましょう。
- 飲食関係をはじめとする事業者は、全面禁煙を進めましょう。
- 子どもや妊産婦の前で、たばこを吸わない環境づくりを進めましょう。



こらむ

これでは防げない「たばこの煙」

Q. ベランダで吸えば大丈夫？

ベランダや屋外で喫煙した場合でも、サッシ・窓の隙間や開け閉めの際に室内に煙が流れ込むため、受動喫煙を防止することはできません。

Q. 換気扇の下で吸えば大丈夫？

調理時に発生するにおいては、換気扇を回していても部屋中に広がります。同様に、たばこの煙も拡散されるため受動喫煙を防ぐことはできません。

Q. 空気清浄機があれば大丈夫？

たばこの煙の成分は一酸化炭素など95%以上が気体です。気体は空気清浄機を素通りしてしまうので、有害物質を取り除くことはできません。

Q. 禁煙席・喫煙席を仕切るなどの空間分煙は大丈夫？

同一空間のフロアで禁煙席と喫煙席を分ける方法では受動喫煙を防ぐことはできません。また、仕切りのある喫煙室でも、たばこの煙の漏れを完全に防ぐことは難しいため、受動喫煙の影響を受ける可能性があります。

出典：大阪府「受動喫煙防止パンフレット」

※COPD（慢性閉塞性肺疾患）：慢性的に肺や気管支が閉塞している病気で、肺への空気の出し入れが慢性的に悪くなり、ゆっくりと悪化していく病気です。たばこの影響が大きく、「たばこ病」とも言われています。

市の取り組み

1) 喫煙や受動喫煙の危険性の徹底的な周知・啓発

- 喫煙や受動喫煙の危険性や受動喫煙防止策に関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。(広報紙やホームページなどのさまざまな媒体を活用)
- 母子保健事業をはじめとするさまざまな場や機会を通じて、妊産婦の喫煙が胎児や子どもに与える影響などを効果的かつ徹底的に周知・啓発します。また、家族の喫煙の危険性についても、併せて周知・啓発を進めます。
- 学校における喫煙防止教育の充実を図るとともに、保護者に対して受動喫煙の危険性の周知・啓発や防止に向けた働きかけを行います。
- 健康教育講座や健康相談、健(検)診などを通じて、喫煙や受動喫煙の危険性やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)に関する情報提供、知識の普及を図ります。

2) 受動喫煙の防止

- 市公共施設における完全禁煙をめざします。
- 歩きたばこや自転車に乗りながらの喫煙などの防止対策とともに、喫煙者のマナーの向上に向けた取り組みを進めます。

3) 未成年の喫煙防止

- 学校における喫煙防止教育の充実を図ります。
- 地域などでの未成年の喫煙防止に関する取り組みを支援します。

4) 禁煙支援の推進

- 禁煙治療に健康保険が適用できることなどの周知・啓発を進めるとともに、禁煙外来に関する情報提供などの支援を通じて、禁煙治療の促進を図ります。
- 保健所や医療機関などとの連携により、禁煙に関する相談支援を推進します。

市民の声



小学生は隠れて、中学生は堂々とたばこを吸っている印象があり、子どもの喫煙が目立つ…(WS参加者)

歩きたばこや自転車運転中の喫煙などはやめて!!
喫煙者のマナー向上が必要だ!!(乳幼児保護者、小学生保護者、大学生)



子どもには、喫煙や受動喫煙の危険性・健康への害をリアルに伝えて、危機感を植え付ける必要がある!(WS参加者)

たばこの危険性を実感しないと禁煙はできないのでは?(WS参加者)



周りが喫煙していたら、自分も喫煙していたかも…(大学生)

喫煙できる場所をどんどん減らせばいい!(WS参加者)



取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23年度)	目標値(H34年度)
1. 家庭において受動喫煙の危険性のある子どもの割合	小学5年生	27.7%	減少
	中学2年生	30.5%	減少
2. 喫煙経験のある子どもの割合	小学5年生	5.0%	0.0%
	中学2年生	9.3%	0.0%
3. 喫煙率	20～40歳代男性	32.3%	15.0%以下
	30～50歳代女性	21.6%	10.0%以下
	妊婦	10.5%	0.0%
	産婦(4か月児母親)	10.5%	0.0%

※1～2と3の20～40歳代男性及び30～50歳代女性は、「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より

※3の妊婦は妊娠届出票、産婦は4か月児健診問診の集計結果より



ころむ

たばこをやめるとお金が貯まる♪

1日1箱たばこを吸っている人が、1年間禁煙したら・・・

$$1 \text{箱 } 440 \text{円} \times 365 \text{日} = \mathbf{160,600 \text{円}}$$

なんと **16万円**も貯まります！ 何を買おうかな??

※平成25年1月現在のたばこ価格で試算



4. こころの健康・休養

目標 “ストレスをコントロールできる人を増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「**睡眠・休養をとるようにしましょう!**」

☞睡眠をとることにより、脳や身体は休むことができます。良質な睡眠で疲労を回復するためには深夜0時までの就寝(シンデレラ就寝)が効果的です。

それから「**自分にあった正しいストレス解消法を見つけましょう!!**」

☞飲酒や食べることに偏らず、趣味や身体を動かすことなど、自分にあった健康的なストレス解消法を見つけて、実践しましょう。

そして「**相談できる場、機関などを知り、活用しましょう!!!**」

☞状況や内容によって専門の窓口で、相談に応じられる場合があります。どんな相談窓口があるかをチェックし、一人で抱え込まず、必要に応じて活用しましょう。

特に!!

《小中学生》

いまは ✓全国に比べて、午前0時以降に寝る小中学生が多く、夜型化が進んでいます。

✓全国に比べて、睡眠で休養がとれていない子どもが多くなっています。

これからは「**早寝・早起き・朝ごはん**」に取り組み、身につけましょう!

《青年期・壮年期の方》

いまは ✓男性30～40歳代や女性20～50歳代は、ストレスを感じる人が80～90%程度(全国平均の1.5～2倍)、しかも、ストレスを解消できていない人が約半数います。

✓男性40～60歳代では「飲酒」、女性20～40歳代では「食べること」をストレス解消法にしている人が多くなっていますが、多量飲酒や食生活の乱れにつながっているケースも少なくありません。

これからは「**自分にあった正しいストレス解消法を見つけましょう!**」



こうむ

快適な睡眠のための7か条

第1条 快適な睡眠でいきいき健康生活

快適な睡眠には、リラックス効果（疲労回復・ストレス解消）と生活習慣病予防の効果があります。

快適な睡眠を得るためには、定期的な運動習慣をもつこと、また空腹や満腹状態は快適な睡眠を妨げることから、夕食は食べすぎないことが大切です。朝食を食べることにより、心と身体を目覚めさせ、元気に一日を始めることができます。

第2条 睡眠は人それぞれ、日中元気がつらつが快適な睡眠のバロメーター

快適な睡眠を確保するための睡眠時間・睡眠パターンなどは人それぞれで個人差があります。

また、年齢を重ねるとともに睡眠時間が短くなるともいわれています。睡眠時間が短いからといって無理に長時間眠ろうとすると、かえって睡眠の質を低下させることがあります。日中しっかり活動することが熟睡感を得る秘訣です。

第3条 快適な睡眠は、自ら創り出す

就寝前のカフェイン摂取や寝酒は寝付きを悪くしたり、睡眠の質を悪くします。

快適な睡眠のための環境づくりとして、不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具を使うなどの工夫をすることがおすすめです。



第4条 眠る前に自分なりのリラックス法、

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチ、ぬるめのお風呂につかるなど、自分にあった方法で、心身ともにリラックスするよう心がけ、自然に眠たくなってから寝床に就くようにしましょう。

第5条 目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

ヒトの脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計があります。日光は、目を通じて体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作ります。早起きが早寝に通じることはもちろん、目が覚めたら適度な日光を浴びるようにすることが快適な睡眠の確保につながります。

第6条 午後の眠気をやりすごす

長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼすことが多いため、午後3時までに20～30分の短い昼寝でリフレッシュし、うまく午後の眠気をやりすごしましょう。

第7条 睡眠障害は、専門家に相談

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、十分に眠っても日中の眠気が強い、睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりなどが続くような睡眠トラブルは、身体や心の病気の症状として現れていることがありますので、一人で悩まず専門家に相談しましょう。

出典：厚生労働省「健康のための睡眠指針」

個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★こころの健康や睡眠に関する正しい知識・情報の周知・啓発
- ★各種相談窓口などの徹底的な周知
- ★さまざまな不安・悩みを抱える人への相談・支援体制の充実
- ★趣味や生きがいづくりの場・機会の提供 など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、
 - ・こころの健康や睡眠の重要性についての周知・啓発
 - ・ストレス解消策などに関する情報提供
 - ・相談窓口についての紹介、利用促進
 - ・一人ひとりがつながりを持てる場・機会づくり
 - ・仲間づくりや趣味・生きがいを持つための場・機会づくりなどを進めましょう。
- 地域では、支援が必要な人の心身の負担軽減などをめざし、子育てや介護など支援する活動など、さまざまな地域活動を活性化しましょう。
- 職場では、こころの健康づくりを進めるとともに、休養・休暇を取りやすい環境づくりを進めましょう。

市民の声



育児や育兒を手伝ってくれない夫がストレスの原因！（乳幼児保護者）

仕事や子育て・教育、家事の両立がストレスの原因！（小学生保護者）



壮年期の人はいろいろ無理をしているのではないか？（WS参加者）

こころの健康には、地域のつながり、地域での信頼関係づくりが必要！（WS参加者）



ストレス解消法を飲酒や飲食からスポーツや趣味の活動に変えたらいい！（WS参加者）

やっぱり「笑い」が健康には必要だ！（WS参加者）



同じ悩みを持っていたり、似たような境遇の人が集まる場・機会が必要！（WS参加者）

もう少し休養や休みが取れるような仕組みが必要かも…例えば、男性の育児休暇とか！（WS参加者）



市の取り組み

1) こころの健康や睡眠に関する正しい情報の提供・発信

- こころの健康や睡眠・休養に関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。また、関連する事業やイベントについて積極的な情報提供を進めます。(広報紙やホームページなどのさまざまな媒体を活用)
- 自殺防止を図るため、自殺予防に関する啓発を進めます。
- 学校などでは、睡眠・食事などの生活習慣を見直し、体力づくりを進めることができるよう、家庭への働きかけを行います。

2) さまざまな不安・悩みに応じた相談及び支援体制などの充実

- さまざまな不安・悩みなどに応じた相談体制の充実を図るとともに、不安や悩みを持つ人や周囲の人などが必要に応じて相談ができるよう、積極的に相談機関・窓口の周知・啓発を進めます。
- 同じ悩みを持つ人たちが集まり、お互い悩みを分かち合い、支え合う場である当事者組織・団体の育成や支援を進めます。
- 男性を含めた仕事と家庭・地域生活の調和、仕事と子育ての両立、男性の育児参加の推進など、ワーク・ライフ・バランスの取り組みを促進します。
- 子育て世代や介護家族の心身の負担軽減を図るため、子育て支援や介護支援に関するサービス体制の充実を図るとともに、その周知や利用促進を図ります。

3) 交流・生きがいづくりなどへの支援

- 交流や生きがいづくりの場・機会を提供するため、各種自主グループ・サークル活動や生涯学習活動など支援します。
- 世代間のふれあいや地域住民同士の交流の活性化により、地域のつながりの強化を図るとともに、支え合い・助け合いが行われる地域となるよう、地域住民同士の交流を促進します。

取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23年度)	目標値(H34年度)
1. ストレスを感じる人のうち、ストレスを解消できる人の割合	30～40歳代男性	35.5%	50.0%以上
	20～50歳代女性	44.1%	60.0%以上
2. 朝眠くて、なかなか起きられない子どもの割合	小学5年生	30.5%	15.0%以下
	中学2年生	36.8%	15.0%以下
3. 睡眠による休養が十分にとれていない人の割合（20歳以上男女）		22.6%	15.0%以下
4. 自殺者数（人口10万人あたり）		24.5人 (H19～23年平均値)	減少

※1～3は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より
4は内閣府自殺対策室の自殺に関する統計より



こらむ

ストレスと上手につきあうポイント

◆リラクゼーション法を身につける

自分にあったリラクゼーション法を身につけておくことは、ストレス社会を生きるうえで役立ちます。中でもストレッチは特別な器具や道具を用いることなく、場所や時間もとらず手軽に行えます。

◆規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分とる

生活習慣の乱れはストレスを強めます。緊張の続くときは規則正しい生活を心がけ、睡眠を充分にとるようにしましょう。（こらむ「快適な睡眠のための7か条」P.25 参照）

◆趣味を持つ

趣味を持つことは、ストレス解消につながり、日々の生活を精神的に豊かにすることにもつながるでしょう。



◆ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

過度に続けるとエスカレートして依存してしまう可能性があるため注意が必要です。

◆親しい人たちと交流する時間を持つ

心の内にあるさまざまな不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。

◆適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。



◆笑いのすすめ

日常生活に「笑い」をうまく取り入れて、健康で楽しい日々を送りましょう。

出典：厚生労働省「こころの健康気づきのヒント集」

5. 歯と口の健康

目標① “むし歯のない人、自分の歯を保有する人を増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「**歯みがきの習慣を持ちましょう!**」

- ☞むし歯や歯周病の主な原因である「歯垢」を取り除くためにも、できれば、毎食後の歯みがきに取り組みましょう。
- ☞みがき残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう。特に、小学生までは、保護者が毎日チェックし、みがきが足りていない場合は、仕上げみがきをしてあげてください。また、中学生以降も、きちんと磨けているか保護者が気にかけてあげましょう。
- ☞むし歯と歯周病を予防するためにも、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと食べることは避けましょう。

そして「**定期的に歯科健診を受け、かかりつけ歯科医を持ちましょう!!**」

- ☞歯みがきなどのセルフケア(本人や保護者が行う歯みがきなどの予防処置)だけでは限界があります。定期的な歯科健診やかかりつけ歯科医による口腔ケアを受け、自分の歯と口の状態を把握しましょう。

特に!!

《**幼児・小中学生とその保護者の方**》

- いまは ✓むし歯のある幼児は年齢とともに増加しており、大阪府平均を上回っています。
- ✓幼児の仕上げみがきを毎日する保護者は半数にとどまり、まったくしない保護者も10%程度います。
 - ✓小中学生ともに、DMF歯数(1人当たりの「未処置むし歯」「喪失歯」「処置完了歯」の合計歯数)が大阪府平均を上回っています。

これからは「**正しい歯みがき習慣を身につけましょう(つけさせましょう)!**」

《**20歳以上の方**》

- いまは ✓40歳代以上で、自分の歯を保有する人の割合が大きく減少しています。
- ✓歯や口腔機能が健康に与える影響(「残っている歯が多いほど、寝たきりや認知症の予防になる)」について知っている人は40%以下となっています。
 - ✓青年期では、過去1年間の歯科健診受診率が低く、かかりつけ歯科医がいる人も少ないことから、プロケア(歯科医療職などの専門家による予防処置)が十分でないことがうかがえます。

これからは「**歯と口の健康に関心を持ち、プロケアを取り入れることを心がけましょう!**」



こらむ

あなたの歯は大丈夫？～歯周病のセルフチェック～

歯周病は歯を失う大きな原因であり、さまざまな身体の病気とも深いかわりがあります。次のチェック項目で早めに見つけて対処しましょう。

次の項目の当てはまるものに、チェック（☑）してみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきた気がする。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿（うみ）が出たことがある。



判定

チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性ががあります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。また、念のため、かかりつけ歯科医で、確認してもらいましょう。

チェックが3個以上の場合

歯周病が進行しているおそれがあります。早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。

出典：8020 推進財団「歯周病セルフチェック」パンフレット

目標② “食べ方に関心を持つ人を増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「間食はほどほどにし、だらだら食べはやめましょう！」

☞ 何度もお菓子やジュース、スポーツ飲料などの間食をとることで、歯垢がつくれやすくなります。むし歯と歯周病を予防するためにも、間食や糖分を含んだ食べ物をだらだらと食べることは控えましょう。

そして「よく噛んで味わうことを心がけましょう!!!」

☞ よく噛むことの効果を知るとともに、幼児期からよく噛む習慣を持ち、生涯にわたってその習慣を維持しましょう。

特に!!

《幼児とその保護者の方》

いまは ✓ おやつの時間・量が決まっている幼児は半数に達しておらず、時間も量も決まっていない幼児は20%程度となっています。

✓ 幼児保護者で子どもの食事で困っていることは、「食べるのに時間がかかる」が多くなっており、だらだら食べが問題になっているケースも考えられます。

これからは「食事やおやつの時間・量を決め、だらだら食べをなくしましょう！」

市民の声



歯の健康づくりは子どもの頃からの習慣づけが必要！（WS参加者）

最近の子どもは、かたいものを食べなくなっているし、噛まない食事が多いのでは？（WS参加者）



例えば、誕生日に歯科医院で歯のチェックしてもらえば、定期的にプロケアを受けることができるかも！（WS参加者）

やっぱり、よく噛むことを意識しなくちゃ！（WS参加者）



市の歯科健診をもっとPRすればいいのに。（WS参加者）





こうむ

ご存知ですか？よく噛むことの8つの効用

- ひ 肥満を防ぐ** よく噛まず早食いすると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまい、その結果太ります。ゆっくりよく噛むことこそダイエットの基本です。
- み 味覚の発達** よく噛むことで、食べもの本来の味を感じることができます。できるだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの持ち味を味わいましょう。
- こ 言葉の発音をはっきり** よく噛むことで、口のまわりの筋肉を使い、あごの発達を助け、きれいな発音ができます。また、表情がとても豊かになりますよ。
- の 脳の発達** よく噛む運動は、脳に酸素と栄養を送り、脳細胞の動きを活発化します。子どもの知育を助け、高齢者には認知症の予防に役立ちます。
- は 歯の病気を防ぐ** よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。唾液は、口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、虫歯や歯周病を防ぎます。
- が がんを防ぐ** 唾液には、食品中の発がん物質の作用を弱める働きがある酵素が含まれており、食物を30回以上噛み、唾液によく浸すのが効果的と言われています。
- い 胃腸快調** 「歯丈夫、胃丈夫、大丈夫」と言われるように、よく噛むと消化酵素がたくさん出て、胃腸の動きを活発にします。
- ぜ 全力投球** 「ここ一番」力が必要なとき、ぐっと力を入れて噛みしめたいときに、丈夫な歯がなければ力が出ません。身体が活発になり、日常生活への自信も生まれます。



出典：8020 推進財団ホームページ

個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★子どもの頃からの歯みがきの習慣化
- ★歯みがきなどのセルフケアや歯と口の健康に関する正しい知識・情報の周知・啓発
- ★正しい食べ方、噛むことの重要性などに関する周知・啓発
- ★歯と口の健康状態をチェックできる機会の提供（プロケアの普及） など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、セルフケアとプロケアに関する知識の普及とともに、8020 運動（「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動）や噛ミング 30（ひとくち 30 回以上噛むことを目標にしたキャッチフレーズ）に関する情報提供・発信を進めましょう。

市の取り組み

1) 歯と口の健康に関する正しい情報の提供・発信

- 歯と口の健康や噛むことの大切さに関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。また、関連する事業やイベントについて積極的な情報提供を進めます。（広報紙やホームページなどのさまざまな媒体を活用）

2) むし歯や歯周病予防・対策の推進と口腔機能の向上

- 乳幼児健診などを通じて、乳幼児保護者を対象に、子どものむし歯予防の知識・歯をみがく技術の向上を図るとともに、噛むことの大切さに関する情報提供を進めます。
- 健康教育講座や健康相談、成人歯科健診などを通じて、歯周病のリスクとその予防に向けた知識・歯をみがく技術の向上を図るとともに、歯の健康に関する情報提供を進めます。
- 保育所や幼稚園、学校での歯科教育を進めます。また、給食を通じて、「噛むことの大切さ」を周知・啓発します。
- 「嚥下（飲み込むこと）」や「噛むこと」の指導を通じて、高齢者の口腔機能の向上を図ります。

3) 歯や口の健康をチェックできる機会の提供

- 乳幼児健診時の歯科健診や保育所及び幼稚園における歯科健診を推進します。
- 小中学校における歯科健診を推進します。
- 成人歯科健診を推進するとともに、その周知・啓発や受診勧奨に努めます。
- 地域の歯科診療所で対応困難な障がい者を対象に、障がい者歯科診療を推進します。
- かかりつけ歯科医の普及に努めます。

取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23 年度)	目標値(H34 年度)
1. むし歯のない幼児の割合	1歳6か月児	97.8%	100.0%
	2歳6か月児	88.8%	95.0%以上
	3歳6か月児	71.3%	80.0%以上
2. DMF 歯数 1人当たりの「未処置むし歯」「喪失歯」「処置完了歯」の合計歯数	小学6年生	1.15 歯	1.0 歯未満
	中学1年生	2.39 歯	1.0 歯未満
3. 40歳代で喪失歯のない人（24本以上自分の歯を有する人）の割合		60.8%	75.0%以上
4. 70歳代前半で20本以上自分の歯を有する人の割合		37.8%	50.0%以上

※1は幼児健診の結果より、2は教育委員会資料より

3～4は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より

6. アルコール

目標 “適正な飲酒量を守る人を増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「飲酒の適量を知りましょう！」

☞ 適量の飲酒はストレス解消や疲労回復に役立つといわれていますが、適量を超えると、肝機能障害やアルコール依存症などにつながります。まずは、お酒の適量を知り、自分の飲酒量と比較してみましょう。

それから「休肝日を週に1日は持ちましょう!!」

☞ 適量飲酒であっても、毎日の飲酒は肝臓に負担をかけます。肝臓を休ませるためにも、週に1日「休肝日」を持ちましょう。

そして「休肝日を週に2日持ちましょう!!!」

☞ 実は、お酒を飲んだ日は、就寝している間も肝臓は黙々と働いています。大切な肝臓をしっかりと休ませるためには、週に2日の「休肝日」を持つことが効果的です。

特に!!

《壮年期・高年期男性の方、青年期・壮年期女性の方》

- いまは
- ✓ 男性 50 歳以上では、週に6日以上お酒を飲む人が 40～50% 程度を占めており、休肝日を持っている人が少ないです。
 - ✓ 男性 40～60 歳代では、飲酒でストレスを解消する人が他年齢層より多く、ストレスと飲酒に関係があることがうかがえます。
 - ✓ 女性 30 歳代・60 歳代では、飲酒習慣がある人の割合が全国平均を上回っています。

これからは「**休肝日を設定し、適量飲酒を心がけましょう!!**」

市民の声



現役世代は、ストレスを解消するためにたくさんお酒を飲んでしまう人もいると思う…
(WS 参加者)

休肝日を設定したり、1回に飲んで良い量などを知る必要がある… (WS 参加者)



夫(≒30 歳代)がお酒を飲みすぎるのが気になる (乳幼児保護者)



個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★多量飲酒の危険性や適正飲酒量の周知・啓発
 - ★休肝日に関する正しい情報提供と実践に向けた支援
 - ★未成年の飲酒を許さない環境づくり
- など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、多量飲酒の危険性や適正飲酒量などの周知・啓発、休肝日の設定に関する情報提供を進めましょう。
- 各団体・組織の活動やイベント、また職場で飲酒する際は、一気に飲みなどの危険な飲み方やお酒を飲めない人に無理やりすすめたりせず、適量を守って楽しく飲みましょう。
- 未成年にアルコールを「売らない、買わせない、飲ませない」環境づくりを進めましょう。



ころむ

健康を守るための飲酒ルール

その1 お酒の適量を守ろう

《主なお酒の適量の目安》 1日にこれらのいずれかひとつが適量です。



その2 食事と一緒にゆっくりと

- 空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。
- あなたの身体を守るためにも、濃い酒は薄めて飲むようにしましょう。

その3 週に「2日」は休肝日

- 週に2日は肝臓をアルコールから解放してあげましょう。そうすることで、依存も予防できます。

その4 薬での治療中や入浴・運動・仕事前はノーアルコール

- アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また、安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めることが知られています。
- 飲酒後に入浴や運動するのは、不整脈や血圧の変動を起こして危険です。また、アルコールは運動機能や判断力を低下させます。

その5 妊娠・授乳中はノーアルコール

- 妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を及ぼします。また、アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を妨げます。

出典：厚生労働省「eヘルスネット」より抜粋

市の取り組み

1) アルコールと健康に関する知識・情報の周知・啓発

- 多量飲酒の危険性や適正飲酒量、休肝日の設定、アルコール依存などに関する正しい知識・情報などの普及・啓発を進めます。(広報紙やホームページなどのさまざまな媒体を活用)
- 母子保健事業をはじめとするさまざまな場や機会を通じて、妊産婦の飲酒が胎児や乳児に与える影響などの効果的かつ徹底的な周知・啓発を行います。

2) 未成年の飲酒防止

- 学校における飲酒防止教育の充実を図るとともに、保護者への未成年が飲酒することの危険性に関する情報提供や防止に向けた働きかけを行います。
- 地域などでの未成年の飲酒防止に関する取り組みを支援します。

3) アルコールに関する相談支援

- 保健所や医療機関と連携して、飲酒に関する相談支援を推進します。

取り組みのチェック項目

チェック項目(評価指標)		現状値(H23年度)	目標値(H34年度)
1. 多量飲酒の影響を知っている人の割合	「妊婦・胎児に影響がある」ことを知っている20歳以上男女の割合	44.9%	80.0%以上
	「高血圧・心臓病になりやすい」ことを知っている20歳以上男女の割合	44.4%	80.0%以上
2. 飲酒の適量を知っている人の割合	20歳以上男女	47.3%	80.0%以上
3. 週6日以上飲酒する人の割合	50歳以上男性	47.3%	25.0%以下
	30~60歳代女性	14.9%	7.0%以下

※1~3は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より

7. 健康管理

目標 “自分の健康を把握・管理できる人を増やす”

個人・家庭の取り組み

まずは「**習慣的に体重や血圧をはかり、自分の身体の状態を把握してみましょう!**」

- ☞自分の体重を知ることは健康づくりの第一歩! 毎日体重をはかり、記録することで、日常生活をふりかえってみましょう。
- ☞「血圧が高い」と指摘されている人は、血圧を測定し、自分の血圧を把握しましょう。毎日、同じ時間に、同じ条件で測定することが大事です。また、塩分を摂りすぎると高血圧をひきおこしやすくなります。日頃から食塩量を減らすことを心がけましょう。

それから「**定期的に健康診査やがん検診を受け、健康管理に活用しましょう!!**」

- ☞健康づくりを進めるうえで、自分の詳細な健康状態を把握することが重要です。定期的に市や職場などで実施している健診・がん検診を受けましょう。
- ☞健診・がん検診を受けるだけではもったいないです。過去の結果とくらべて、変化のあった項目はありませんか。健(検)診結果は経年で見るのが大切です。健(検)診結果を自分の健康づくりにしっかりと役立てましょう。

そして「**結果を踏まえて、健康づくりに取り組みましょう!!!**」

- ☞体重測定や健(検)診の結果を踏まえて、必要な取り組みを進めましょう。改善のためにどうすればよいのか、主治医や市の保健師などに相談してください。また、この計画に掲載している各分野の取り組みもぜひ参考にしてください。
- ☞体調に異変を感じた場合や健(検)診の結果で異常があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

特に!!

《青年期・壮年期の方》

- いまは ✓男性 20～30 歳代、女性 20～50 歳代では、過去1年間に健診を受けた人が、他年齢層より少なくなっています。特に、男性 20～40 歳代無職の方や、女性 30～50 歳代専業主婦の方で、健診受診率が低くなっています。
- ✓「高血圧」「糖尿病」「心臓病」は男女とも 60 歳代から、「脂質異常症」は女性 50 歳代から治療を受ける人が増加しており、青年期・壮年期の生活習慣などが大きく影響していることがうかがえます。

これからは「**定期的に健(検)診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう!**」

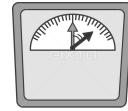


こらむ

BMI って何?? ~肥満の判定方法について~

肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で行われています。
これは Body Mass Index (体格指数) の略で、次の計算式で計算できます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



例えば、身長 165cm で体重が 69kg の方の BMI を計算すると・・・
 $69(\text{kg}) \div 1.65(\text{m}) \div 1.65(\text{m}) \div 25.3$

BMI が 22 に近いほど健康的な状態といえます。

●肥満度の判定基準

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

●体重(kg)と肥満の判定

身長 (cm)	BMI		
	18.5	22	25
	低体重	普通体重	肥満
185	63	75	86
180	60	71	81
175	57	67	77
170	53	64	72
165	50	60	68
160	47	56	64
155	44	53	60
150	42	50	56
145	39	46	53
140	36	43	46

(小数点以下は四捨五入)

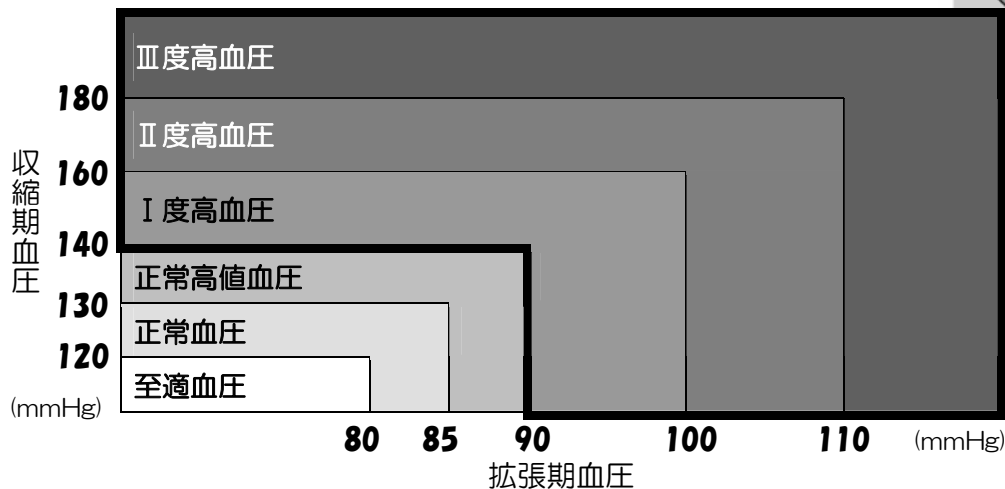


こらむ

ご存知ですか? 高血圧の基準

わが国では、日本高血圧学会が日本人向けの高血圧治療ガイドラインとして、以下のような分類を行っています。

●成人における血圧値の分類



- ✓ 太枠で囲った部分が一般的な高血圧になります。また、高血圧はI度・II度・III度の3段階に分けていますが、治療を必要とするレベルであることを明確にしたものです。
- ✓ 正常高値血圧とは、「高血圧の一手手前で、注意が必要なレベル」という意味で、高血圧予備群の段階です。

参考：日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」







個人・家庭の取り組みを支援するためのポイント

- ★自分の健康を気軽に確認できるような取り組みの周知・啓発
- ★健康診査やがん検診の受診に向けた意識づくり
- ★健康診査やがん検診の積極的な推進と受診後の支援の充実 など

地域の取り組み

- 地域の既存活動を活用して、
 - ・自分でできる健康チェックの方法などについての周知・啓発
 - ・健診やがん検診を受診することの重要性の周知・啓発
 - ・健診やがん検診の受診方法などに関する情報提供を、市や専門機関と連携して進めましょう。
- 市や関係機関による健診及びがん検診の受診勧奨に協力し、地域や各団体・組織で健(検)診受診率の向上をめざしましょう。
- 職場において、健診やがん検診の受診を推進しましょう。

市民の声

-  青年期・壮年期は、仕事や家事、育児などでいっぱいいっぱいの状態にあり、自分の健康管理まで手がまわらない… (WS参加者)
-  健診の受診方法がわからない (WS参加者)
-  健診受診後のフォローがない (WS参加者)
-  自分の体調が悪くなったら、健康について意識するけど、健康を意識する年齢じゃない! (大学生)
-  献血などを利用したら、自分の健康状態を確認できるよ♪ (WS参加者)
-  夫(≒30~40歳代)は、身体の状態が悪いのに、本人があまり気にしていない… (小学生保護者)

市の取り組み

1) 自分で取り組める健康チェックの促進

- 体重測定による健康チェックの周知・啓発を行い、体重測定や体重記録などの習慣化を図ります。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の普及に努めます。
- 保健分野のみならず、さまざまな分野の事業・取り組みなどを踏まえ、個人がライフステージなどに応じて健康管理や生活習慣病予防に関する情報などを得やすい仕組みづくりを進めます。

2) 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防と健診の推進

- 保健分野のみならず、さまざまな分野の事業・取り組みなどを通じて、健診受診の重要性やメリットの周知・啓発、結果の活用方法などの情報提供を進めます。
- 多くの対象者に受診してもらえる健診をめざし、受診方法や受診条件などの内容の充実を図るとともに、積極的かつ効果的な受診勧奨を進めます。
- 個人が健診結果を踏まえた健康づくりに取り組める仕組みなどの検討を進め、展開していきます。
- 健診後の保健指導などの充実を図るとともに、積極的かつ効果的な参加勧奨を進めます。

3) がんの予防とがん検診の推進

- 保健分野のみならず、さまざまな分野の事業・取り組みなどを通じて、がんに関する正しい知識、がん検診受診の重要性やメリットの周知・啓発を進めるとともに、結果の活用方法などの情報提供を進めます。
- 学校などにおいて、子ども本人やその親世代のがんに対する関心を高めるとともに、がんに関する正しい知識の普及を図るため、がん教育を推進します。
- 多くの対象者に受診してもらえるがん検診をめざし、受診方法や受診条件などの内容の充実を図るとともに、積極的かつ効果的な受診勧奨を進めます。

取り組みのチェック項目

チェック項目（評価指標）		現状値(H23 年度)	目標値(H34 年度)
1. 特定健診の受診率		32.8%	60.0% (H29 年度)
2. 特定保健指導の参加率		10.7%	60.0% (H29 年度)
3. 各種がん検診の受診率	胃がん検診	5.7%	10.0%以上
	肺がん検診	20.7%	30.0%以上
	大腸がん検診	13.0%	25.0%以上
	子宮がん検診（女性）	12.8%	20.0%以上
	乳がん検診（女性） （マンモグラフィ）	9.2%	15.0%以上
4. 肥満者の割合	30～40 歳代男性	41.4%	30.0%以下
	40～60 歳代女性	20.1%	15.0%以下

※ 1、2は平成 23 年度特定健診結果、3は平成 23 年度がん検診結果より
 4は「門真市健康増進計画・食育推進計画」の策定に向けた市民アンケート調査より
 なお、1、2の目標値については、「特定健診等実施計画」において別途設定したものと整合性を図るため、目標年を平成 29 年度とする



こうむ

血圧高めの方、必見！「減塩のコツ8か条」

塩分の摂りすぎは、高血圧をひきおこす原因の1つです。以下のコツを活用して上手に減塩に取り組んでみましょう！

第1条 新鮮な食材を用いる

…素材そのものの味を活かしましょう



第2条 だしを工夫する

…昆布、かつおぶし、煮干しなど天然食品のだしのうま味を活かしましょう

第3条 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

…コショウ、七味、生姜、レモンなどを効果的に使いましょう



第4条 汁ものをとりすぎない

…味噌汁、スープなどは具たくさんにして1日1杯位にしましょう



第5条 外食や加工食品を控える

…目に見えない食塩に気をつけましょう

第6条 つけものは回数や量を控えましょう

第7条 むやみに調味料を使わない

…まずは味付けを確かめましょう

第8条 麺類の汁は残す

…全部残せば2～3g減塩できます

