

令和3年度

健康チャレンジ

健康チャレンジとは、自分自身の生活習慣を見直し、継続した健康づくりに取り組むものです。

《対象者》 安芸高田市在住の20歳以上の方

健康チャレンジの流れ

1

・取り組む期間を決める

10月から1月のうちの60日間(2か月)自分で決めた健康チャレンジ項目に取り組む(月の途中から始めても、続けてできなかった日があってもOKです)

2

・取り組む項目を決め、実行する

下記の取り組む項目を「食生活」から1つ「お口の健康」から1つ・「運動」から1つ選ぶ、全部で3つ選ぶ

3

・健康チャレンジ記録用紙を提出し参加賞と交換する(参加者全員)

《記録用紙提出期間》

提出期間: 令和3年12月～令和4年2月末

* 60日間の健康チャレンジが終了後
提出してください

提出先: 安芸高田市健康長寿課健康推進係

【問い合わせ先】

健康長寿課 健康推進係

電話 : 0826-42-5633

FAX : 0826-47-1282

取り組む項目 ①～⑧

食生活

- ① 毎日朝食を食べる
(まずは牛乳1杯、バナナ1本からでも)
- ② 減塩を心がける
- ③ 野菜をいっぱい食べる
(目標: 1日350g、両手いっぱいにする量)

お口の健康

- ④ 1日1回は5分以上かけて歯磨きをする
- ⑤ お口の体操

運動

- ⑥ ちよいトレ
(ちょっとした隙間時間で筋肉トレーニング)
例) 歯磨きしながら片足立ち、料理しながらつま先立ち、テレビをみながら足踏みなど)
- ⑦ 体操の実施
(例. ラジオ体操、百歳体操など何でもOKです)
- ⑧ ウォーキングの実施

次ページからの健康づくりのポイントを参考にしてください



健康づくりのワンポイント

はじめよう！減塩生活

健康のための食塩摂取1日の目標量は

★男性・・・7.5g未満 ★女性・・・6.5g未満とされています。

※高血圧の人はこの値ではありません。主治医にご相談ください。

【減塩生活のコツ】

- ◆麺類の汁は全部飲まない ◆減塩の調味料を使う(減塩みそ、減塩しょうゆ)
- ◆調味料は「かける」ではなく「つける」
- ◆蒸す、ゆでる調理
- ◆食塩量の多いもの(漬物や塩辛)は食べる回数を減らす
- ◆栄養成分表示でチェックする

お口の体操

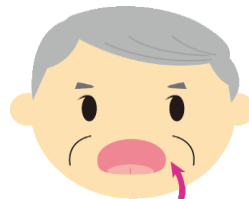
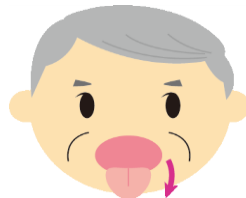
いつまでも、元気に日常生活を送るためには、歯や口腔機能を健康に保つことが大切です。
お口の体操などで口を動かして口腔機能を維持しましょう。

【口の動きを改善する】

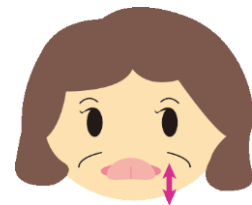
- ①口を閉じたまま頬を膨らませたりすぼめたりする



- ②口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



- ③舌を出して、上下左右に動かす



【食べ物を飲み込みやすくする】

「パタカラ、パタカラ、パタカラ・・・」と5秒くらい連続していう

- ◆「パ」は口をしっかりと開ける
- ◆「タ」は舌を上あごにくっつくようにする
- ◆「カ」はのどの奥を意識する
- ◆「ラ」は舌をまるめるようにする



ウォーキング(歩数)の目安



歩数の目安		期待される効果の目安
2,000歩	まずは気軽に始めてみましょう！	介護予防効果 (認知症・寝たきり・筋力低下・フレイルなど)
4,000歩	慣れてきたら徐々に増やしましょう	
6,000歩	健康日本21目標(65歳以上女性)	生活習慣病予防効果 (糖尿病・高血圧・メタボリックシンドロームなど)
7,000歩	健康日本21目標(65歳以上男性)	
8,500歩	健康日本21目標(20～64歳女性)	
9,000歩	健康日本21目標(20～64歳男性)	
12,000歩	めざせウォーキングマスター！	

【ウォーキングのポイント】

- ◆ウォーキング前には体調や血圧チェックを行いましょう
- ◆いつもより体調がすぐれないと感じるとき、夏場の暑い時間帯、雨や雪などの寒い日は無理をせず休みましょう
- ◆ウォーキング前には準備体操やストレッチをしましょう
- ◆飲み物を携帯し、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう



血圧について

家庭で血圧を測るタイミングは起床後1時間以内と就寝前の2回行うことが望ましいとされています。ただし、散歩や運動直後に測ったり、極端に寒い場所で測ると正しい値にはなりません。

- * 1回の測定では診断できませんので、血圧の記録をつける中で高い状態が続く場合は主治医にご相談ください。

《高血圧の目安となる値》(参考:日本高血圧学会)

最高血圧(収縮期血圧)・・・135mmHg以上

最低血圧(拡張期血圧)・・・85mmHg以上

高血圧を放っておくと心筋梗塞や脳梗塞・脳出血のリスクが高まる

高血圧が続くと血管が傷つき、そこに脂質などがこびりついたり、血管が硬くもろくなり動脈硬化が進みます。

【高血圧予防の生活習慣改善ポイント】

- ◆減塩・・・減塩に取り組もうす味に慣れましょう
- ◆食事・・・野菜を積極的に食べましょう
脂肪分を多く含む食べ物を控え、青魚類も食べるように心がけましょう
- ◆減量・・・BMIが25未満になるようにしましょう
- ◆運動・・・ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上行うと効果的です
(治療中の病気がある方は主治医に運動についてご相談ください)
- ◆節酒・・・適量を知って、飲みすぎには気をつけましょう



体重コントロール

体重測定を習慣にすると体重の変化と生活習慣の関係が見えてきます。メタボ、血糖、血圧、脂質が気になる人は3%の減量で改善効果が期待できると言われています。自分の体重が適正な範囲内かどうかは体格指数である「BMI(Body Mass Index)」から判断することができます。

◆計算方法 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

◆目標となるBMIの範囲

次の目標の範囲よりも大きければエネルギーのとりすぎ(肥満)、少なければ栄養が足りていないおそれがあります

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

【食べ方を意識しよう】

食べ方に気をつけることで満腹感を得やすくなり、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

- ◆野菜や海藻、きのこ類を先に食べる
- ◆おかずは、1人分の小さめの小皿に盛り付ける
- ◆一口につき30回は噛んで食べる
- ◆夕飯は寝る3時間前までに済ませる



アルコール適量の目安



自分もまわりも楽しいお酒にするには次のポイントを心がけましょう。

- ◆食べながら飲むことでお酒の吸収を抑えて肝臓の負担を軽くします
- ◆強いお酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因になります
薄めて飲むことをおすすめします
- ◆肝臓を休ませる時間が必要です
週2日は休肝日を取りましょう
難しい場合は1日でも休肝日を取りましょう

【1日の適量の目安】

女性・高齢者はこの半量程度

- ビール 500ml (ロング缶1本、中びん1本)
- 日本酒 180ml(1合)
- ワイン 240 ml(ワイングラス軽く2杯)
- 焼酎(25度) 120ml(0.6合)
- チューハイ 350ml(アルコール濃度7%の場合)

