

# 健康づくりに取り組みやすい環境づくり

## 地域における取り組み

地域の各種団体・グループ、機関、企業・事業所などは、関係者の状況・ニーズや既存の活動内容などを踏まえ、健康づくりに関する機会・場や情報提供を行います。  
地域の状況に応じた健康づくりのきっかけづく

りや、継続を促すための仲間づくりを進めます。行政とともに、健康づくりに関する課題・情報の共有、課題解決や取り組みの進め方等の検討を進め、地域から市全体に健康づくりの輪をひろげます。

## 行政の取り組み

本計画の周知・啓発とともに健康・健康づくりに関する正しい知識・情報の提供に努めます。健康づくりに関連する既存の施策・事業の充実

を図りつつ、市民や地域が健康づくり活動に取り組みやすくなるよう、新たな環境・仕組みづくりも積極的に進めます。

# 計画の定期的な評価と見直し



## 紀の川市健康増進計画 概要版

平成 24 年 3 月発行 編集・発行 紀の川市保健福祉部健康推進課  
〒649-6492 和歌山県紀の川市西大井 338 番地  
TEL : 0736-77-0829 FAX : 0736-77-0980

# 紀の川市健康増進計画 概要版

紀の川市では、健康寿命（寝たきりや認知症にならない状態で生活できる期間）をのばすことをめざし、市民一人ひとりがすすんで健康づくりに取り組むことができるよう、多くの市民の方が計画づくりに加わり「紀の川市健康増進計画」を策定しました。

## 計画の基本理念

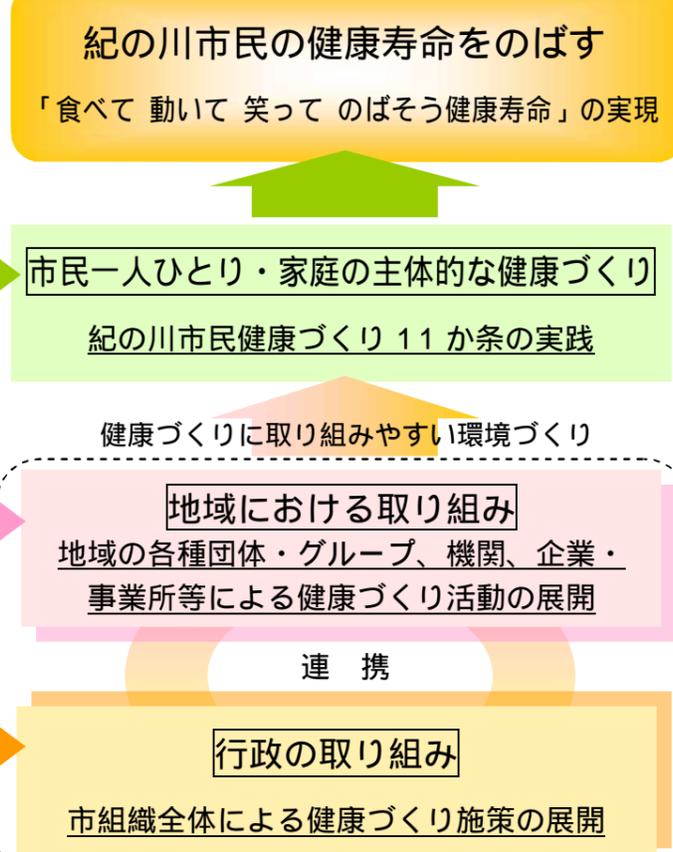
### 食べて 動いて 笑って のぼそう健康寿命

## 紀の川市の健康づくり

市民一人ひとり・家庭の健康づくり  
市民一人ひとりが日常生活において健康づくりを習慣化していけるよう、市民の行動目標として「紀の川市民健康づくり 11 か条」を設定し、積極的な周知・啓発を進めます。

地域主体の健康づくり  
地域の様々な活動主体が連携・協働し、市民の誰もが気軽に健康づくりに取り組めるような仕組みづくりを進めます。

市組織全体による健康づくり  
庁内において関係課による「健康プロジェクトチーム(仮称)」を組織し、横断的かつ総合的な健康づくり施策を推進します。



## 栄養・食生活 “朝食は一日の活動源”

### 第1条 朝食をしっかりと食べましょう

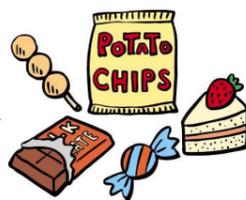
朝食はその日1日を元気に過ごすための活動源です。  
生活リズムを整えるために、少し早起きをして、朝食をしっかりと食べる習慣をつけましょう。

### 第2条 野菜から先に食べましょう

食事の際、食物繊維の多い野菜を先に食べることで、満腹感を早く感じることができ  
るため、食べすぎ予防になります。  
食物繊維を先にとることで、血糖値の上昇がゆるやかになり、糖尿病予防やダイエットにもつながります。

### 第3条 間食はほどほどにしましょう

お菓子や果物、缶コーヒー、スポーツ飲料は意外に高カロリーです。また、ひん繁に間食  
をとることで、常に血糖値が高い状態となってしまう、糖尿病などの生活習慣病につな  
がりやすくなります。  
間食でとるカロリーを知り、回数や量をコントロールしましょう。



すぐそこまでなら  
歩いていこう

## 運動・身体活動 “運動習慣！まず一歩から”

### 第4条 日頃から意識的に歩きましょう・動きましょう

身体を動かすことは、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防になるほか、気分転換  
や老化防止にも役立ちます。  
すぐそこまでの距離であれば自動車を使わず歩いてみる、テレビを見ながらストレ  
ッチなど、日常生活でできることから始めましょう。

## こころの健康・休養 “ストレスよ、グッバイ”

### 第5条 ストレスの解消法をみつけ、上手に解消しましょう

適度なストレスはやる気のもとになりますが、長くストレス状態が続いたり、心身の疲労回復ができな  
い状態が続くと、こころの病気や生活習慣病を引き起こすこととなります。  
自分にあった適切なストレスの解消法をみつけ、ストレスと上手につきあいましょう。

## 歯の健康 “ずっと現役、元気な歯”

### 第6条 子どものときから歯みがき習慣をもち、大人になっても歯の検診をうけましょう

歯は食べるという機能だけではなく、全身の健康に深いつながりがあります。  
歯を失う原因となるむし歯や歯周病を予防するためにも、子どものときから歯みがき習  
慣をしっかりともち、大人になっても定期的に歯の検診を受けましょう。

## たばこ “禁煙はみんなへの「愛」”

### 第7条 受動喫煙を防ぎましょう

たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、たばこを吸う人だけではなく周囲の人  
も「受動喫煙」により、がんや心臓病、脳卒中にかかりやすくなり、妊婦においては、  
早産や低体重児出産などを引き起こす危険性も高くなります。  
たばこを吸う人は、まずは受動喫煙を防ぎ、そして、禁煙に取り組みましょう。

まずは分煙・  
それから禁煙



受動喫煙 たばこの火の付いたところから立ち上る煙や、たばこを吸っている人が  
はき出した煙を、自分の意思とは無関係に吸い込んでしまうことを受動  
喫煙と言います。

## アルコール “適量ゆっくり上手に楽しもう”

### 第8条 週に連続して2日間は休肝日をもちましょう

適量の飲酒は、ストレス解消や疲労回復などに役立つと言われますが、適量を超えた  
飲酒は、肝機能障害やアルコール依存症などにつながります。  
週に2日は肝臓を休ませる「休肝日」を持ち、適量をゆっくり上手に楽しみましょ



## 健康チェック “健診で生活習慣見直そう”

### 第9条 定期的に健診を受けましょう

健康づくりを進めていくためにも、定期的に健康状態を確認することが重要となります。  
定期的に健診(がん検診を含む)を受け、自分の健康状態をしっかりと把握し、健診結果  
を健康づくりに生かしましょう。

結果を健康づくり  
に生かそう

### 第10条 体重をはかる習慣をもちましょう

自分の体重を知ることは健康づくりの第一歩です。  
体重を測るには、朝食前トイレの後(一番体重の軽い時)と寝る前(一番体重の重い時)  
に行ない、その日の過ごし方などを記録しましょう。  
体重を測って記録することで、自身の日常生活を把握することができます。  
紀の川市のホームページから「体重記録表」をダウンロードできますので、ご利用ください。

## 認知症 “認知症を知り、予防にとりくもう”

### 第11条 認知症について学び、理解しましょう

認知症の種類には、アルツハイマー型認知症、脳梗塞や脳出血などが原因となる脳血管性認知症があり  
ます。  
認知症予防・対策を進めるため、まずは、認知症について学び、理解することが重要となります。