

みんなで広げよう！

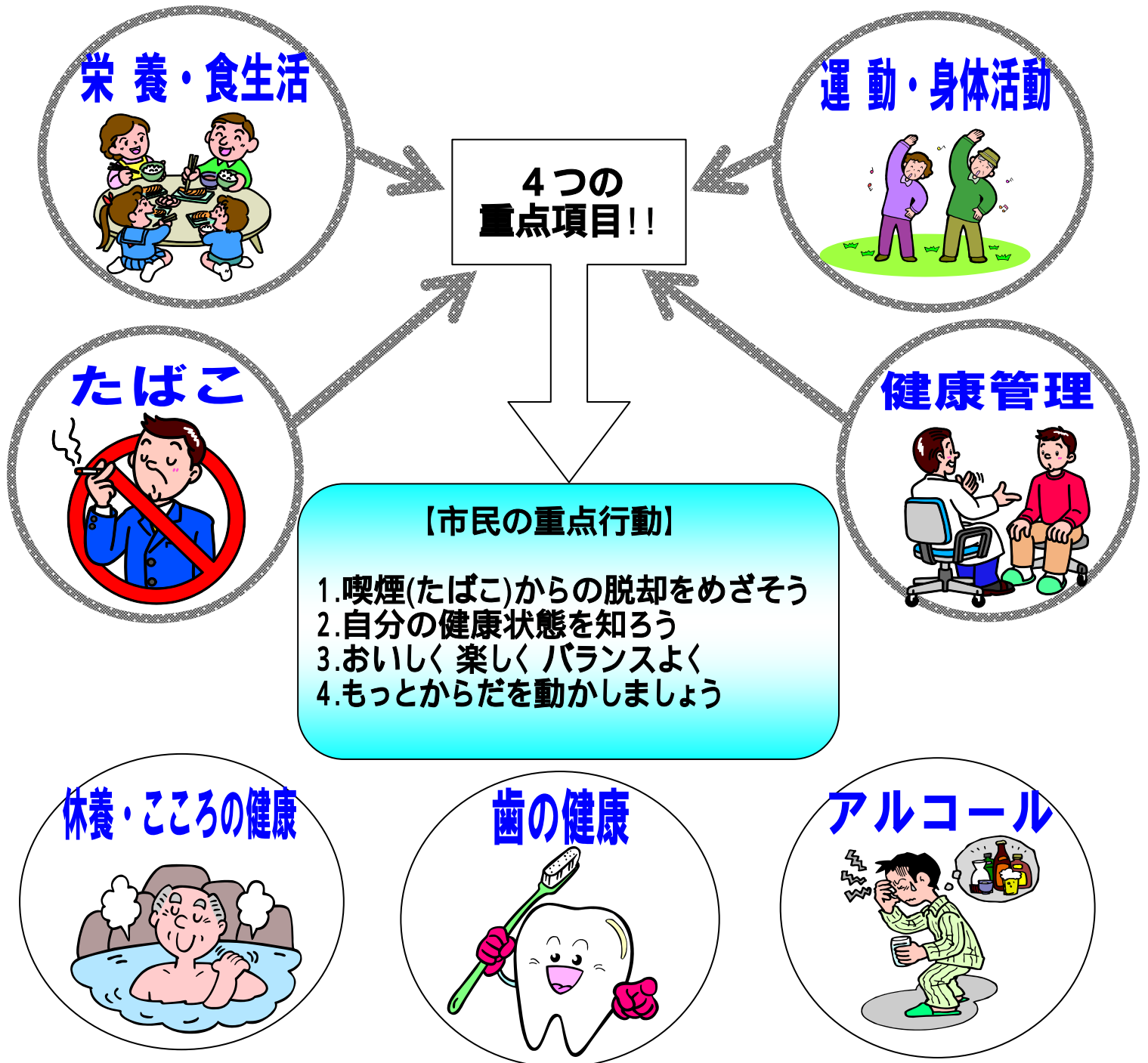
健康日本21

～八尾計画～

健康で生きがいのある人生を送ることはすべての人の願いです。

八尾市では、「みんなでともに支えあう、市民が主役の健康づくり」を基本として、平成15年度に『健康日本21～八尾計画～（8か年計画）』を策定し、市民一人ひとりが実り豊かな人生づくりを実現できるような健康づくり運動を提案しています。

平成18年度は本計画の中間年にあたることから、現状を知り、計画達成に向けて中間評価を実施しました。



「ちょっと悪いけど大丈夫」ではなく「ちょっと悪いから危険」なのです。

メタボリックシンドローム



ベルトの穴を
1つゆるめた

あなたは大丈夫？



最近ズボンが
きつくなった

今あなたは
どこにいますか

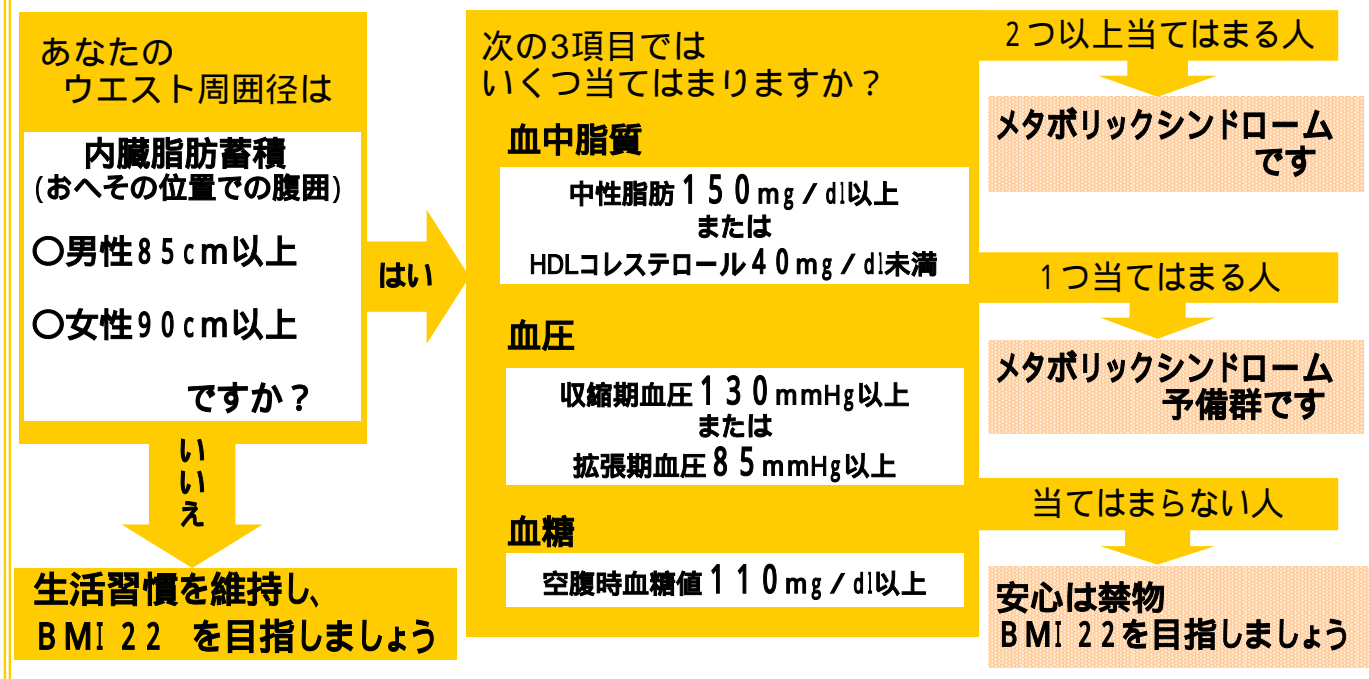
メタボリックドミノ



「メタボリックシンドローム」とは

内臓脂肪の蓄積を基盤として、「高血糖」「高血圧」「高脂血症」などの生活習慣病が複数合併した状態をいいます。不健康な食事や運動不足・喫煙などの生活習慣により引き起こされ、それによって悪化することもあります。早期段階では自覚症状がなく、動脈硬化が静かに進行します。放置しておくと、心臓病や脳卒中などへとつながり、命にかかわる場合もあります。

あなた自身を診断してみましょう



BMI(体格指数)は肥満度の目安になる指数で $\text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$ で計算します。
BMI = 22のときを、健康状態の理想(適正体重)と考え、体重コントロールの標準としています。

肥満の判定基準

BMI 18.5未滿
やせ

BMI 18.5以上 25未滿
ふつう

BMI 25以上
肥満

その1 栄養・食生活 『おいしく楽しくバランスよく』

バランス

野菜を十分にとりましょう

脂肪や炭水化物はとり過ぎないようにしましょう

良質のたんぱく質を欠かさずにとりましょう

摂取エネルギーは減らして、バランスよく食べましょう



食べ方

食事を楽しみましょう

1日3回の食事のリズムを作りましょう

夜食・間食は控えましょう

腹八分目にしましょう



その2 運動・身体活動 『もっと身体を動かしましょう』

生活の中に運動を取り入れましょう

買い物

毎日こまめに歩いて
出かけましょう。



電車・バス通勤の人

ひと駅手前で降りて、
ウォーキングしましょう。
エレベーターやエスカレーターは
使わずに階段を上り下りしま
しょう。



寝室

目覚めた時や、寝る前の
軽い体操、ストレッチを
しましょう。



65歳からは…介護予防

介護予防とは・・・
心身の衰えを予防し、あなたらしくいつまでも
いきいきと暮らすために生活を工夫することです。



栄養

バランスよく食べましょう

食欲がないときは、おかずから食べましょう

運動

こまめに身体を動かしましょう

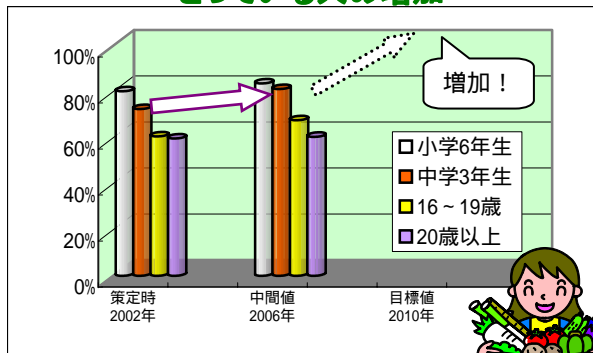
転倒に気をつけて過ごしましょう

7つの分野の主な目標値

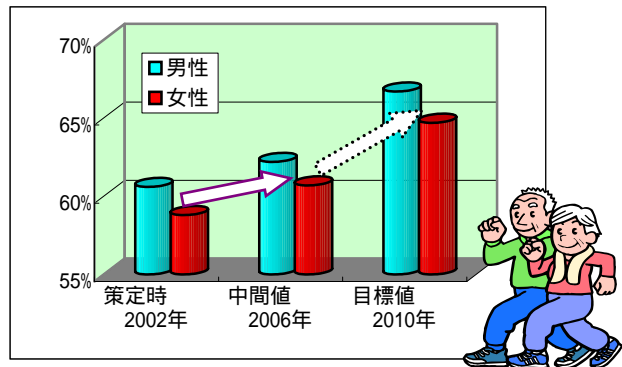
～「健康日本21八尾計画」の中間評価を行いました～

*「市民の健康に対する意識と行動アンケート調査」の結果より(2002年・2006年 八尾市)

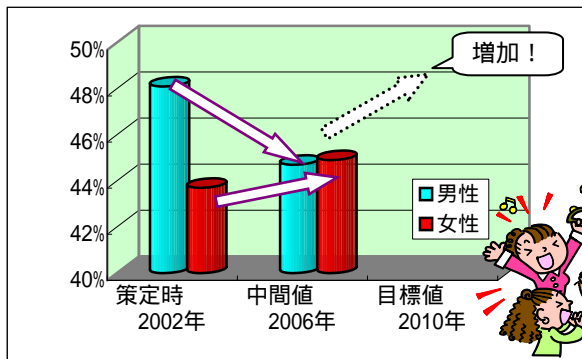
緑黄色野菜をほぼ毎日
とっている人の増加



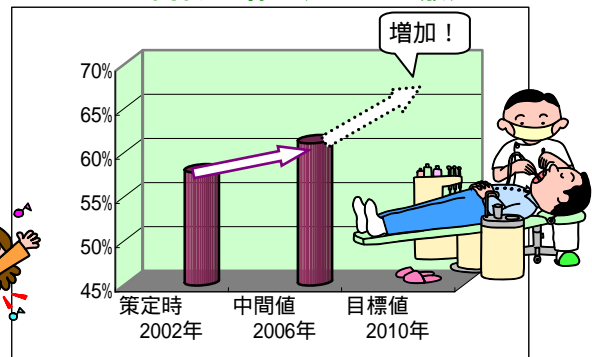
意識的に運動を心がけている人の増加



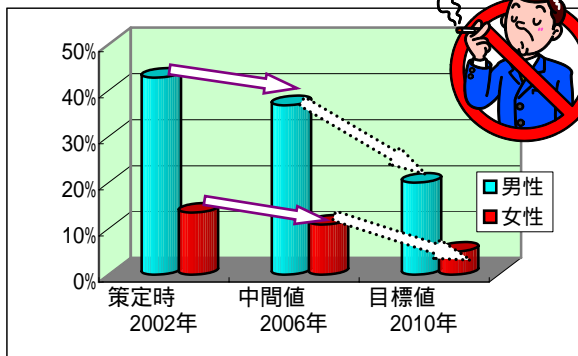
ストレスがある人のうち、
うまく解消できる人の増加



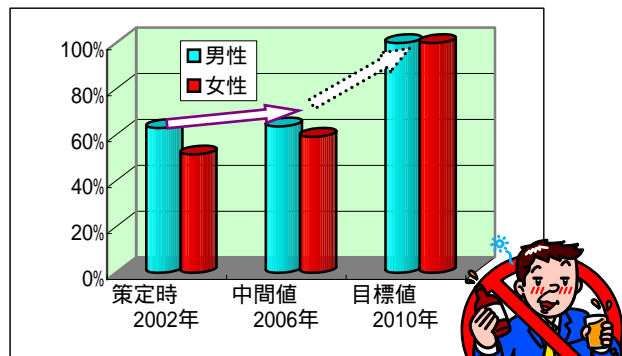
過去1年間に歯科健康診査を受けた
人の割合の増加(55～64歳)



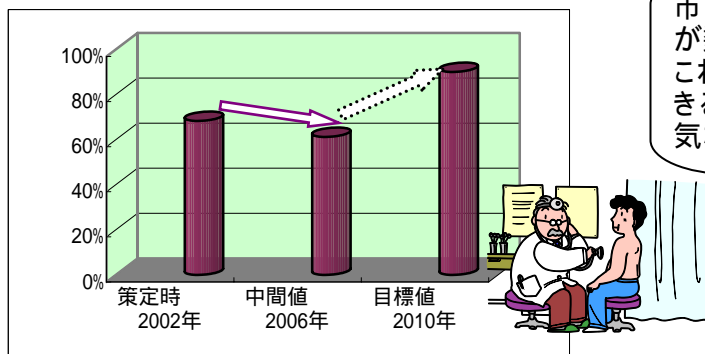
喫煙率の減少



「節度ある適切な飲酒」(1日1合程度)
を知っている人の増加



過去1年間に健康診査(がん検診を含む)
を受けた人の増加(成人)



市民のみなさんひとりひとりの努力
が数値に表れていますね。
これからも日々の暮らしの中で、で
きることから取り組み、みんなが元
気な八尾市にしていきましょう！

