



みんなでチャレンジ！健康づくり！

皆さんは、健康に過ごせていますか。

いつまでも健康に過ごすために、今日からできることがあれば

ぜひチャレンジしてみてください！

最終目標

健康寿命
を延ばそう！

2021(令和3)年 和歌山市民の健康寿命

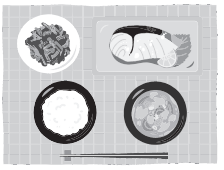
男性 79.8歳
女性 83.4歳

1 栄養・食生活



- 適正体重について理解し、自分に合った食事内容、食事量を知りましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。
- 塩分を控え、うす味を心がけ、野菜・果物も意識して摂りましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩



3 こころの健康



- 悩みやしんどさ、困難な問題について一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
- 早寝・早起きを心がけ、質の良い睡眠をとりましょう。
- 子育てに関する正しい情報を得て、相談機関を積極的に利用し、楽しく子育てをしましょう。

相談窓口一覧は
こちらからどうぞ⇒



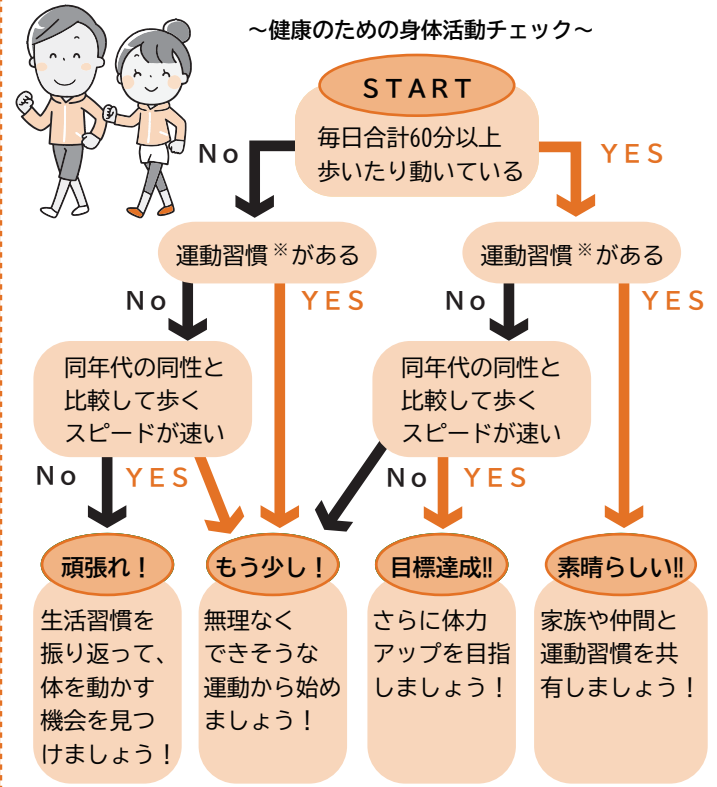
2 身体活動・運動



- 1回30分以上の息がはずむような運動を、週に2回以上習慣的に行うことを身につけましょう。
- 日常生活において歩数を増やしましょう。

ウォーキングから始めましょう！

～健康のための身体活動チェック～



*1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

4 たばこ



- 喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。
- こどもや妊婦への受動喫煙の機会をなくすとともに、たばこの誤飲からこどもを守りましょう。



健康増進法が改正され、望まない受動喫煙を防ぐ取組は、マナーからルールへ変わりました。

5 アルコール



- 飲酒が身体におよぼす影響について正しい知識を習得しましょう。
- 多量飲酒（1日あたりの純アルコール摂取量：男性 40g 以上、女性 20g 以上）をしないようにしましょう。

※これらの量の飲酒をしている者の減少を目的としたものです。なお、これらの量は個人々の許容量を示したものではありません。

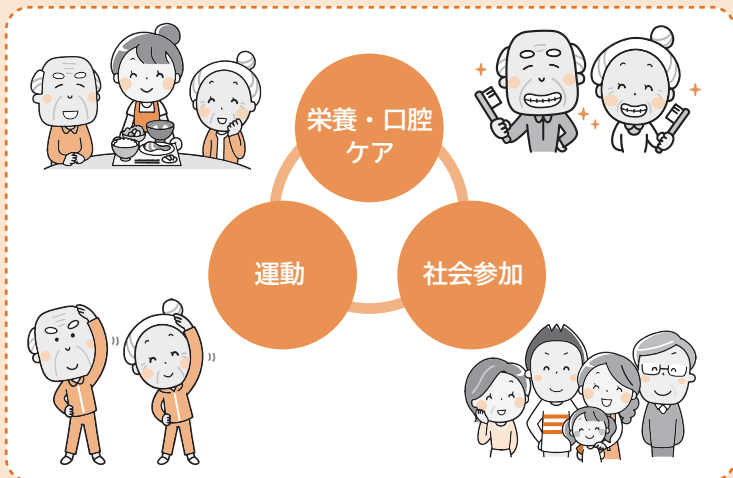
アルコール20gの目安



7 介護予防



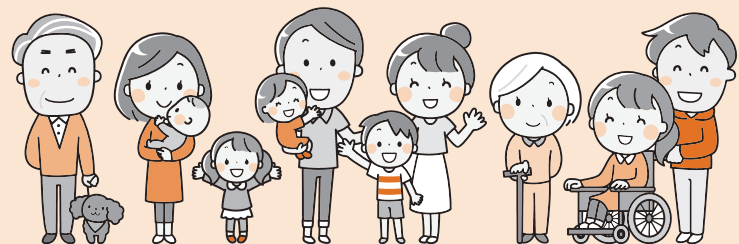
- 健康を維持できる食生活のために、特にエネルギーとたんぱく質をしっかりと摂って、低栄養を予防しましょう。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について正しい知識を身につけ、予防しましょう。
- 地域の活動について関心をもち、地域活動やボランティア活動へ積極的に参加して生きがいを持ちましょう。



9 地域の絆



- 身近に相談したり、助けてもらえる人をつくりましょう。
- 地域活動に積極的に参加し、仲間をつくりましょう。



6 歯と口腔の健康



- しっかりと自分の歯でよく噛んで食事を楽しみましょう。
- 自分の口の中の状態に関心をもち、正しい歯みがき方法の習得や、歯間清掃用具の使用、また定期的に歯科健診を受けましょう。

セルフケアとプロフェッショナルケアってなあに？



受けていますか？
節目の歯周病検診！
詳しくはこちらからどうぞ⇒



8 健康管理と重症化予防



- 年1回は健康診査やがん検診（胃がん・乳がん・子宮頸がんは2年に1回）を受け、自分の健康状態を知りましょう。
- 生活習慣病について正しい知識を身につけ、生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 健診で要精密検査の場合は必ず医療機関を受診しましょう。

がん検診受けていますか？
詳しくはこちらからどうぞ⇒



特定健診に関して
詳しくはこちらからどうぞ⇒

