

みんなでチャレンジ! 健康づくり!

健康わかやま 21
(第 2 次)
中間評価報告書は
こちらからどうぞ。



皆さんは、健康に過ごせていますか。
いつまでも健康で過ごすために、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!

「健康寿命」とは
日常生活を介護を
必要とせずに自立
して暮らせる期間
です。



健康寿命を 延ばそう!

男性 78.3 歳
女性 82.6 歳

(平成 28 年 和歌山市民の健康寿命)

1 栄養・食生活

1

チャレンジ目標

★健康に良い食行動をとる

今日からチャレンジ

- 朝食または昼食で、野菜を1皿増やしましょう。
- 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。



350g

1日の野菜の必要量は **350g**
和歌山市民の摂取量は平均 274g
あと 70g (1 皿分) 足りません。

朝食や昼食
でプラスする
のがコツ!

1皿分 (70g) の目安は
おとなの手でこぶし1つ分



(加熱した野菜の目安)

2 身体活動・運動

2

チャレンジ目標

★運動習慣を身につける

今日からチャレンジ

- 毎日の生活の中で意識的に身体を
動かす機会を増やしましょう。
- 1回 30 分以上の運動を週に2回以上
行うようにしましょう。

まずは、毎日**プラス10分**
(1000 歩) 多く歩きましょう!



3 こころの健康

3

チャレンジ目標

★心の健康に関心を持つ

今日からチャレンジ

- うつ病等のこころの健康に関する正しい知識
(不眠や気分の落ち込みなどのうつ病の初期
症状、ストレスとの上手な付き合い方、精神
疾患等に対する理解を深めるなど) を身に
つけましょう。
- 悩みは一人で抱え込まず、
身近な人や相談窓口
に相談しましょう。

相談窓口一覧は
こちらからどうぞ。



4 たばこ

4

チャレンジ目標

- ★禁煙に努める
- ★受動喫煙の機会をなくす

今日からチャレンジ

- 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。
- 禁煙希望の人は禁煙外来や禁煙相談、
禁煙補助剤を積極的に利用しましょう。
- 多数の人が利用する公共の場所、
妊娠中の方・子どもが周囲にいる
環境での喫煙は控えましょう。



5

アルコール

チャレンジ目標

★お酒を飲みすぎない(適量以下に)

今日からチャレンジ

- 飲酒が健康に及ぼす害を知りましょう。
- アルコールとの上手な付き合い方について学びましょう。
- 週に2日は休肝日(お酒を飲まない日)をつくりましょう。

お酒の適量(純アルコール量 20g の目安)



※女性や高齢者はこの量よりも少なめに。

アルコールによる主な健康障害

急性アルコール中毒、肝臓病、すい臓病、がん、痛風など

6

歯と口腔の健康

チャレンジ目標

★生涯、自分の歯で食べる

今日からチャレンジ

- 定期的に歯科検診を受けましょう。
- 正しい歯磨き方法を身につけ、歯間部清掃用具を使用しましょう。
- 自分の歯と口の状態を知り、適切な自己管理をしましょう。



受けていますか? 節目の歯周病検診

満 40・50・60・70 歳の方を対象に、「歯周病検診」を無料で実施しています。 ※治療は有料となります。

和歌山県歯科医師会加入の医療機関で受診可能。

<http://www.wda8020.org/> (県歯科医師会ホームページ参照)

7

介護予防

チャレンジ目標

★介護予防に取り組む

今日からチャレンジ

- 足腰を丈夫にするために自分の状態に応じた運動を心掛けましょう。
- 地域での健康づくりの活動や趣味等のグループ活動に積極的に参加しましょう。

介護予防の活動をしたい方、認知症などのご相談は、お近くの地域包括支援センターへ



和歌山市内にある地域包括支援センターの一覧についてはこちらからどうぞ。



8

健康管理と重症化予防

チャレンジ目標

★健(検)診を積極的に受ける

★生活習慣病の発症予防と重症化予防に向けて適切に行動する

今日からチャレンジ

- 年1回は健康診査、がん検診(胃がん・乳がん・子宮がんは2年に1回)を受けましょう。
- 生活習慣病予防の正しい知識(バランスのとれた食事や運動習慣など)を身につけ健康的な体づくりに取り組みましょう。
- 健(検)診結果で要精密検査であった場合は必ず医療機関を受診し、検査や必要に応じ治療を受けましょう。

和歌市のがん検診についてはこちらからどうぞ。



9

地域の絆

チャレンジ目標

★地域活動に参加し、健康づくりに取り組む

今日からチャレンジ

- 「自分の健康は自分で守る」という意識をもつとともに、周囲の人と一緒に健康づくりをしていきましょう。



お問い合わせ先

和歌山市保健所 地域保健課 健康総務班

電話: 073-488-5120 (直通)

ファックス: 073-431-9980

2019(平成31)年3月発行