

- ◇冬の節電にご協力を……………2面
- ◇民間8施設を津波避難ビルに指定……………2面
- ◇インフルエンザなどの感染症にご注意……………3面
- ◇保育所4月入所の申込を受付……………3面
- ◇出初式に参加する「子ども消防士」を募集……………11面
- ◇保健日より……………12面

●発行(毎月10・25日) / 西宮市役所: 〒662-8567 六湛寺町10-3 ☎0798-35-3151(代表) ●ホームページ <http://www.nishi.or.jp/>
 ●編集/総合企画局市長室広報課 ☎0798-35-3400 ✉vo_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<http://www.nishi.or.jp/i/>



背筋を伸ばしてかかとから着地。正しいウォーキングの姿勢で楽しく歩こう

始めよう! 健康づくり

健康を維持していくためには、規則正しい生活習慣を身に付けることが大切です。市は、西宮市健康増進計画「新・にしのみや健康づくり21」を策定するなど、市民の皆さんの健康課題に即した取り組みを進めています。食生活や運動など普段の生活を見直し、できることから始めましょう。問合せは保健所健康増進グループ(0798-26-3667)へ。



食育・健康づくりマスコットキャラクター「みやちゃん」

6項目で生活習慣を見直し

食生活

「皆さんは朝食をしっかりと食べていますか？」
最近、朝食を食べない人が若い人を中心に増えており、20歳代の市民のうち約4割が「朝食をときどき食べるまたは食べない」と答えています。朝食には「脳を目覚めさせ、集中力・記憶力をアップさせる」「寝ている間に下がっていた体温を上げ、身体を目覚めさ

朝食で1日の活力を

せる」などの効果があり、その役割は重要です。朝食を食べる習慣がない人は、おにぎりやパン、果物、牛乳、野菜ジュースなど、すぐに食べられるものから始め、徐々に種類を増やしていきましょう。



歯の健康

歯周疾患は、心疾患や肺炎、糖尿病など全身性の病気に深い関わりがあることが分かっています。歯周疾患を有する市民の割合は、年齢が上がるほど増加する傾向にあります。予防には、歯磨き

歯磨き習慣つけよう

をする習慣をつけるなど大切です。また、定期的に歯科健診を受け、80歳になっても自分の歯を20本残す「8020」を目指しましょう。



子どもの頃から歯の健康を保ちましょう

運動

まずは今より10分歩く

食生活は豊かになり、カロリー摂取量は過剰になる傾向にあります。35歳〜74歳の市民のうち、男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームの該当者・予備群にあたります。そのうえ、日常生活の中で体を動かす機会が減ってきています。若い世代ほど定期的に運動する人は少な〜、20歳代〜40歳代の

市民で約20%です。なかなか運動する時間がないという人は「買い物には歩いていく」「エレベーターを使わずに階段を使う」など、まずは今より10分(約1000歩)多く歩くことを心掛けましょう。また、自分の体力に合わせて地域活動やサークルに参加するなど、外出する機会を増やしましょう。

健診 検診



生活習慣病は、予防が重要です

市民の死因別割合は、全国や県と同じく、がん、心疾患、脳血管疾患によるものが全体の約6割を占めています。

定期的な受診を

す。年に1回健康診断を受けて、自分の身体をチェックしましょう。健診結果にメタボリックシンドロームなどの兆候があれば、生活習慣の改善を図りましょう。

また、各種がん検診の受診率が全国平均より低い状況です。早期発見につながるがん検診を定期的に受診するようにしましょう。

問合せは地域保健グループ(0798-35-3127)へ。

たばこ アルコール

禁煙&適量飲酒を

喫煙および受動喫煙は、がんや循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの危険因子となっています。たばこの害を正しく理解し、禁煙にチャレンジしましょう。特に妊婦や子どもの近く、室内では吸わないようにしましょう。



禁煙を呼びかけて市内を歩きます

アルコールに関しては節度ある飲酒を心掛けましょう。ビールの場合には500ml、日本酒は1合、チューハイは350mlが1日の適量といわれています。また、週2日以上は「休肝日」をつくりましょう。

こころの健康

近年、社会が複雑化し、労働などに起因する疲労やストレスにより健康を損なう人が増加しています。特に30・40歳代はストレスを感じている人が多いので注意が必要です。全国の年間自殺者が3万人を超える高い水準で推移する中、市内でも年間70人〜90人の自殺者がいます。

寝(午前0時までに寝る)を心掛けましょう。睡眠不足が続くと、高血圧や糖尿病、狭心症などの悪化につながったり、肥満の要因にもなります。また、家族や友人と話をしたり趣味に打ち込むなど、自分に合ったストレス対処法を見つけていくことが大切です。

シンデレラ就寝を心掛ける



相談や講座に 気軽に参加を

市は、地域の保健福祉センターを拠点に各種健診(検診)や相談、講座などを行い、市民の皆さんの健康づくりをサポートしています。皆さんから依頼があれば、医師や保健師、管理栄養士などが健康講座に出向きます。

また、受動喫煙防止活動に積極的に取り組んでおり、店内完全禁煙のレストランの紹介などを行っています。そのほかにも、市民の皆さんと健康づくりの輪を広げるため、「健康づくり推進員」の育成と活動の支援をしています。



健康づくり推進員による「おやこの食育教室」