

# 平成26～35年度前橋市健康増進計画 健康まえばし21 (第2次計画)

## ～ 地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり ～

平成  
30年度

「健康まえばし21」では、「地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり」を基本理念に掲げ、「栄養・食生活」「運動」「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」「歯と口の健康」「健康診査」の7つの領域において、生活の中で無理なくできる取り組みを提案しています。10年後も今と変わらずに健康であり続けるために、運動、栄養・食生活を基本に、今年度の重点テーマの「休養・こころの健康」「たばこ」「アルコール」にも目を向け、市民みんなで健康づくりに取り組みましょう。

市民の目標

### 『健康寿命の延伸』



妊娠期～学童期(18歳以下)のテーマ

### 「早寝早起きで健康的な生活リズムを」

朝日を浴びると、体内時計がリセットされます。早寝早起きで規則正しい睡眠・覚醒リズムをつくりましょう



寝る直前はゲームをしたりテレビを見るのは控えましょう

成長ホルモンは眠っている間にたくさん出てきます

決まった時間に布団に入り、決まった時間に起きましょう

青年期(19～39歳)のテーマ

### 「生活習慣病のリスクを減らしましょう」

喫煙 + メタボリックシンドローム → 動脈硬化がさらに進行

#### 禁煙の効果

**禁煙数日後**  
● 味覚や臭覚が改善

**1～9ヵ月後**  
● せきやぜい鳴が改善  
● スタミナが戻る  
● 感染を起こしにくくなる

**1年後**  
● 肺機能が改善

**10～15年後**  
● さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで下がる

**5～9年後**  
● 肺がんのリスクが低下

**2～4年後**  
● 虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少

出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

壮年期(40～64歳)のテーマ

### 「ストレスと上手に付き合おう」

人によって何が良いストレスになるか、悪いストレスになるか異なります

#### いつも感じているストレス



早めの相談を

からだやこころの不調のコントロールが自分では難しい場合、かかりつけ医や精神科・心療内科などに早めに相談しましょう。

高齢期(65歳以上)のテーマ

### 「楽しい交流を持ち、毎日を活動的に」

コミュニケーションや生きがいを持つことは認知症の発症リスクを低下させ、脳の健康維持につながります

地域のサロンや自治会活動に参加し、外出の機会を持ちましょう

人との関わりは、ストレス発散にもなります



※この計画を推進するために、地域と行政をつなぐパイプ役である「保健推進員」、食を通じた活動を行う「食生活改善推進員」にご協力いただいています。

## 健康目標

## 市民の皆さまに広くお知らせしたい情報

18歳以下

- ぐっすり眠って、こころの健康を保ちましょう
- たばこについて学びましょう
- お酒が心身に及ぼす悪影響を学びましょう

### 知っていますか?「受動喫煙」

受動喫煙とは、人の吸っているたばこの煙を吸わされることです。副流煙には有害物質がいっぱい！副流煙から身を守りましょう



※たばこの先から出る煙(副流煙)には、たばこを吸う人が直接吸い込む煙(主流煙)に比べて、有害物質が数倍も含まれています

19歳～39歳

- ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう
- たばこを吸わない生活をしましょう
- イッキ飲みや急性アルコール中毒に注意しましょう  
※20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁じられています

### 心当たりはありませんか?

#### うつ病自己チェック

以下の状態が、ほとんど1日中、2週間以上続いていませんか?

- ① 気持ちが沈み込んだり、滅入ったり、憂うつになる。
- ② 今まで好きだったことが、同じように楽しめない。興味が感じられなくなっている。
- ③ ダイエットでなく大きく体重が減るか、逆に大きく増えている。(1か月に体重の5%以上) または、ほとんど毎日、食欲が落ちているか、逆に増えている。
- ④ ほとんど毎日、眠れないか、逆に眠りすぎている。
- ⑤ 話し方や動作がいつもより遅い、イライラしている、落ち着かないと周囲の人に言われる。
- ⑥ ほとんど毎日、疲れやすかったり、気力が出ない。
- ⑦ ほとんど毎日、自分は価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感じたりする。
- ⑧ ほとんど毎日、集中できず、考えがまとまらない。いつもより決断することが難しい。
- ⑨ 死について何度も考える。自殺を企てる。

出典:群馬県 自殺予防啓発リーフレット「ひとりの命 大切なのち」

以上のうち、①か②が1つ以上あり、③から⑨が2つ以上ある方は、早めに医療機関(かかりつけ医、精神科、心療内科など)を受診しましょう。

40歳～64歳

- ストレスと上手に付き合い、こころの健康を保ちましょう
- たばこをやめましょう
- 適量を知り、健康的な飲酒をしましょう

#### 【こころの健康相談】

「眠れない・イライラする」などの心身に不調がある本人や家族等に精神科医師が相談に応じます。

※要電話予約

※日程は広報毎月1日号に掲載します

保健予防課 こころの健康係  
027-220-5787



65歳以上

- 地域活動に積極的に参加しましょう
- たばこをやめましょう
- アルコール依存症に注意しましょう  
高齢者の3%前後にアルコール依存症が認められます。

### 節度ある適度な飲酒

#### 酒類の1杯目安量

ビール・発泡酒 (5%)	→ 250ml	中ビン・ロング缶の半分
チューハイ (7%)	→ 180ml	コップ1杯または350ml缶の半分
焼酎 (25%)	→ 50ml	
日本酒 (15%)	→ 80ml	0.5合
ウィスキー・ジンなど (40%)	→ 30ml	シングル1杯
ワイン (12%)	→ 100ml	ワイングラス1杯弱

適量は1日平均この中のいずれか2つまでです

少量の飲酒で顔が赤くなる人・女性・65歳以上の人は、より少ない量が適量です。また、飲酒習慣のない人に対してすすめる量ではありません。



出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト