

日々の健康チェックポイント～みず・めし・うん・うん～

“みず” “めし” “うん” “うん” は、それぞれ“水分摂取” “食事” “排泄” “運動” を表します。これら「みず・めし・うん・うん」はすべて関連しており、どれか一つ欠けても健やかならだづくりにはつながりません。

みず

水分をこまめにとりましょう
(めやすは1日1500ml程度)

- 外出時には、水やお茶を持参し、こまめに飲みましょう。
- 利尿作用のあるアルコールやコーヒーなどは水分補給には適しません。

めし

1日3食規則正しく食べましょう

- 良質のたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)を充分にとりましょう。
- 野菜や海藻類も積極的に食べましょう。
- 間食は3食の食事量に影響しないよう上手にとりましょう。

うん(うんち)

自然な排便に努めましょう

- 食物繊維の多い食材(野菜、雑穀、豆類、イモ類)を取り入れましょう。
- 適度な運動(ウォーキング、体操等)で腸に刺激を与えましょう。
- 便意がなくても、毎朝トイレに座りましょう。

お口のお手入れも忘れずに!



うん(うんどう)

全身を動かす運動をしましょう

- 少し汗ばむくらいの運動を心がけましょう。
【目安は一日30分、週2回】
- 日常生活中、今より10分多く体を動かしましょう。

エレベーターではなく階段を使ったり、「ちょっとそこまで」であれば歩くなど、こまめに体を動かしましょう。

令和2年3月発行

【お問い合わせ先】四万十市健康推進課 健康増進係 ☎ 0880-34-1115

四万十市健康増進計画(第3期) 概要版

(令和2年度～令和6年度)

子どもから高齢者まで誰もが心身ともに健やかで心豊かな生活を送ることができるよう、関連団体や住民組織との連携を強化し一人ひとりの健康づくりを応援できる「健康なまちしまんと」の実現を目指し、四万十市健康増進計画(第3期)を策定しました。

基本理念
笑顔で伸ばそう健康寿命

基本方針

- ▶ 心身ともに充実した生活の実現
- ▶ ライフステージに応じた健康づくり
- ▶ 健康増進に向けた環境づくり

重点目標

- ▶ 生活習慣病予防のための食生活の推進
- ▶ 運動習慣の定着
- ▶ 働き盛り世代の健康意識の向上

四万十市の現状

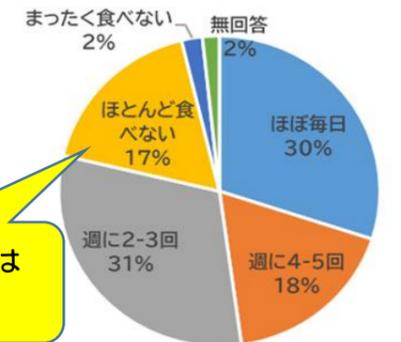


生活習慣が大きく影響している!

死因別死亡割合(H29年)

- 1位 悪性新生物(がん)
- 2位 心疾患
- 3位 脳血管疾患

1日5皿程度の野菜を食べているか



毎日食べている人は3割しかいない!

健康課題

- 食生活の乱れ
- 虫歯が多く歯肉の状態が悪い
- 運動する習慣のある人が少ない
- 糖尿病をはじめとする血管疾患になる人が多い
- 受動喫煙防止に心がけている人が少ない



たべる

おいしく楽しく食べながら健康になることを目指しましょう



◆ 腹八分目で三食きちんと食べましょう

朝食は体温を上昇させ、脳と体を目覚めさせるための大切なスイッチです。朝食から一日のリズムをつくりましょう。

◆ 野菜を1日350グラム食べましょう

ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含む野菜を毎食とることで、体調を整えることができます。350gの目安は、野菜料理にすると1日小鉢5皿程度です。



生野菜なら両手に一杯が一食分

◆ うす味を心がけましょう

塩分のとり過ぎは、高血圧の要因となります。普段の食事から家族みんなでうす味を心がけ、血圧が高めの方は、減塩に取り組みましょう。

◆ 間食は上手にとりましょう

間食は食事の一部とらえ、自分に合った内容や量に気をつけましょう。だらだら食べや食べ過ぎ、夜間の飲食は、生活習慣病やむし歯にも影響を及ぼすのでご注意ください。

うごく

体を動かすことを心がけ、身体機能を高めましょう
運動は、生活習慣病予防やストレス解消など、こころの安定にもつながります



◆ 軽く汗をかく運動を、1回30分以上、週2日以上行いましょう

酸素を消費し、十分な呼吸を確保しながら行うことのできる有酸素運動がおすすめです。たとえば、ウォーキング、水泳、エクササイズなど。お気に入りの運動を見つけて習慣にしましょう。



テン
こつこつプラス10

◆ 意識的にからだを動かしましょう（目安は1日1時間程度）

日々忙しく、運動の時間をとることができない方は、日々の活動量を増やすよう心がけましょう。家事や買い物、通勤の際、あと10分、今より多く動いてみてはいかがでしょうか。

いやす

規則正しい生活リズムを保ちましょう
夜はぐっすり眠って一日の疲れをとり、ストレスともうまく付き合しましょう



◆ 規則正しい生活リズムで過ごしましょう

毎朝決まった時間に起き、早寝・早起きを心がけましょう。

◆ 共食の機会をつくりましょう

誰かと一緒に食事をする機会をつくりましょう。

◆ 質の良い睡眠を確保しましょう

まずは、規則正しい生活を心がけましょう。日中はできるだけ身体を動かし、寝る前はリラックスできる環境を整えて、体をほぐしてから横になりましょう。

◆ 集まりの場に積極的に参加しましょう

周囲との交流や地域活動への参加により生きがいづくりや仲間づくりを行いましょう。

ふせぐ

たばこ・アルコール・口腔ケアに気をつけて、生活習慣病を予防しましょう
定期的な健診（検診）で自分の健康状態を把握し、生活習慣の見直しにつなげましょう



◆ 禁煙をし、受動喫煙を防止しましょう

たばこは、がん・心臓病・脳卒中など多くの健康被害を引き起こします。吸うだけでなく周りの人の健康にも影響を及ぼし、受動喫煙で年間15,000人が死亡しています。たばこから自分自身の身を守りましょう。

◆ 適量飲酒を心がけましょう

生活習慣病のリスクを高める量は1日摂取純アルコール量で男性が40g、女性が20gといわれています。アルコール量20gの目安は、アルコール度数5%のビールで400ml！飲酒量を考えるとともに週に2日は休肝日を設けましょう。

◆ 血圧を毎日測りましょう

高血圧は動脈硬化を引き起こし、脳卒中や心臓病等の原因となります。まずは、自分の日常血圧値を知ることから始めましょう。

◆ 歯周病を予防しましょう

歯周病は口腔内の健康だけにとどまらず、脳卒中や心臓病、糖尿病、早産や低体重児出産を引き起こします。毎食後の歯磨きと正しいブラッシングによるセルフケアと合わせ、定期健診を受けましょう。

◆ 健診（検診）を受けましょう

生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。知らないうちに進行し重症化してから気づいても遅いのです。定期的に健診（検診）を受け自らの健康状態を知る。早いうちに生活習慣を見直すなど健康維持に取り組みましょう。