

桑名市健康マイレージ 解説版



運動

- ◆1日プラス1,000歩を意識する
- ◆ややきついと感じる10分程度の運動を週1回以上行う

たくさん歩くことのメリット

普段の歩数よりも1日1,000歩(約10分間)多く歩くと、生活習慣病の発症や死亡リスクを減少させます。

年齢・性別によって異なりますが、健康のためには1日8,000歩を目安にすると良いとされており、さらに「息が弾む程度の速さ」で歩くことが、メタボや生活習慣病予防に最適とされています。

一つ手前の駅で降りる、座りっぱなしの時間を減らしてこまめに動くなど、歩く機会を増やすことから始めてみませんか？



“ややきついと感じる10分程度の運動を週1回”…なぜ？

筋力を維持するためには、「ややきつい」と感じる負荷の運動が必要です。
1回10分、週1回で筋力は維持されます。週2～3回で筋力がアップしていきます。

👉例えば、こんな運動もあります！

【桑名すこやか体操】桑名すこやか体操は、10分12種類の桑名市オリジナルの体操です。

下肢筋力アップに特化しつつも、自分で負荷量が調整でき、腰痛、骨粗しょう症、四十肩・五十肩、転倒予防(バランス)認知症予防にもアプローチ。椅子に座ってでも行えます。

桑名すこやか体操について[こちら\(桑名市ホームページ\)](#)



各種健（検）診

◆健（検）診を受診する

1年に1回は、健康診断を

からだの中で起こっていることは、健康診断でないと分からないこともあります。
自覚症状がなくても、ご自身がいつまでも元気で過ごせるため、ご家族やまわりの方のためにも、1年に1回は健康診断を受けましょう。

がん検診も忘れずに

国民の2人に1人は「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
がん検診を受けましょう。がん検診の対象者は、自覚症状のない人です。

詳しくは[こちら\(がん情報サービス「がん検診について」\)](#)



飲酒

◆週1日以上、飲酒しない日をつくる

お酒との付き合い方を見直してみましょう

①自分の飲酒状況などを把握する

アルコールウォッチ: [こちら\(厚生労働省ホームページ\)](#)から
チェックできます！

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。



②あらかじめ量を決めて飲酒をする

自分で飲む量を決めておく事で、過度な飲酒を避けるなど
飲酒行動の改善につながると言われています。

③飲酒前、飲酒中に食事をする

血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

④飲酒の合間に水を飲む

血中のアルコール濃度を低くするだけでなく、脱水を防ぐ効果があります。

⑤1週間のうち、飲まない日を設ける

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。

(参考)厚生労働省 みんなに知ってほしい飲酒のこと

食事

◆朝・昼・晩、3食を食べる

◆主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる

単品でなく、色々な食品を食べて栄養をとることが大切

健康を保持・増進するために、摂取基準が定められている栄養素は34種類。
1つの食品では摂りきれないので、色々な食品を組み合わせた食事をするのが重要です。

例えば、朝食を抜くと、1日に摂れる栄養素が不足するだけでなく、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下などにも繋がります。

私たちの体に備わっている「時計遺伝子」は、朝日を浴びることと、
朝食を食べることで毎朝リセットされます。
朝・昼・晩、3食を食べることは、生活リズムを整えることにもなります。



定期的な体重測定を

国民健康・栄養調査の結果から、65歳以上で低栄養傾向の人が2割弱いることが分かっています。
若い女性だけでなく、65歳以上の方も“痩せすぎ”に注意が必要です。

自分の適正体重を知り、定期的に体重を測って、適正範囲内に維持しましょう。

- ＜適正体重＞ 1. まず、BMIを計算します。
$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

2. 右表で年齢別のBMI範囲内に入っていれば適正です。

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9



睡眠

◆6～9時間の睡眠をとる

健康づくりには睡眠が大切

睡眠不足が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患などの生活習慣病の発症リスクの上昇や悪化に関連することが明らかになっています。

良い睡眠は、心身の健康維持・増進に役立ち、様々な疾患の発症リスク低減に役立つだけでなく、成長や記憶(学習)の定着・強化など、環境への適応能力を向上させる効果があります。

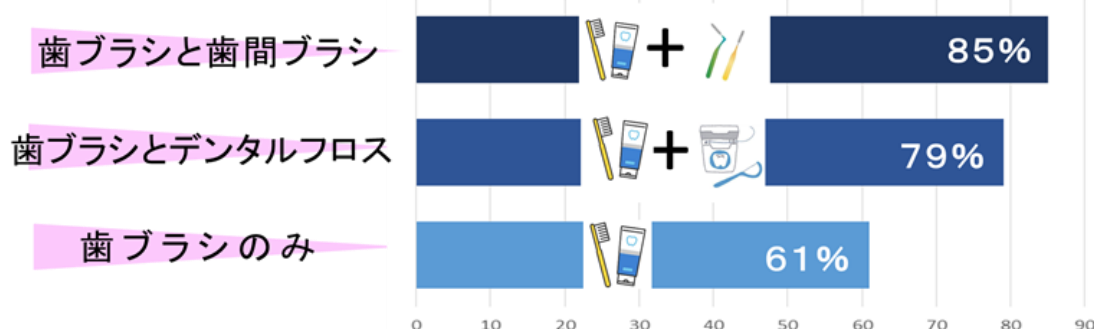


歯科

◆歯磨きの時に歯間ブラシやデンタルフロスも使用する

歯みがきだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロス等の補助器具を使用することで、更に汚れを落とすことができます。

歯間ブラシには様々なサイズがあります。自分のお口に合ったものを使用することが大切です。
歯科医院で歯みがき指導を受ける際に、適切なサイズを選んでくれますので、相談してみましょう。



歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果 (日歯保存誌、48、272、(2005年))

「お問い合わせ先」 桑名市役所 保健医療課(市役所2階) 電話:0594-24-1182