

健康危機における健康確保対策

○大規模災害への備え

- ・年齢、健康状態に応じた3日分の食料を準備しておきましょう。
- ・持病のある方は、お薬手帳や健康保険証のコピーも防災袋に入れておきましょう。
- ・災害が起こったらどこに避難するか、家族で申し合わせしておきましょう。



○食中毒の予防

<予防のポイント!>

- ・原因となる菌などを「つけない」・「ふやさない」・「やっつける」。
- ・手や調理器具を清潔にしましょう。
- ・保存は冷蔵庫で。ただし、過信は禁物。長期間の保存は避けましょう。
- ・生食は避け、加熱調理を基本にしましょう。



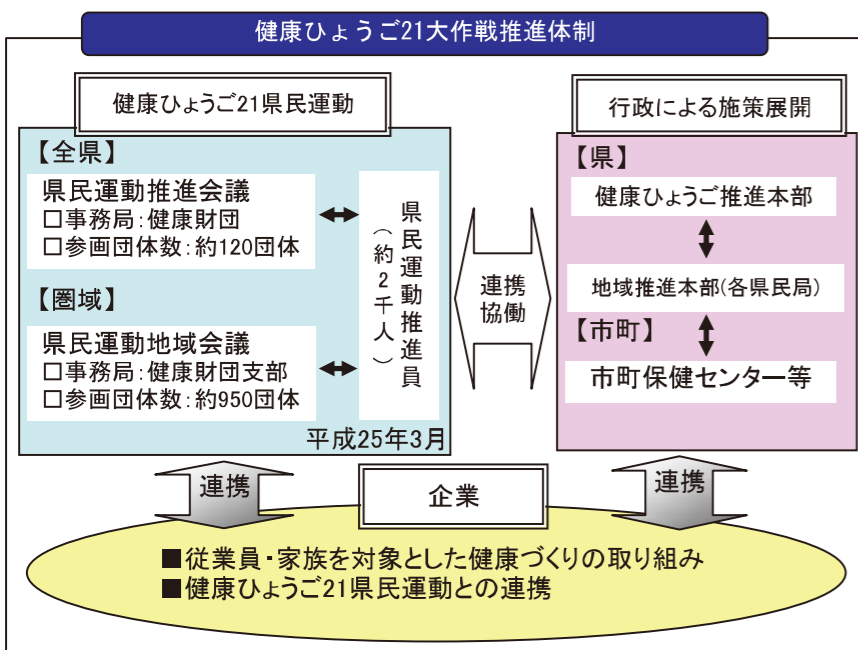
○感染症の予防

- ・手洗い、うがいを習慣に。
- ・原因菌やウイルスは咳やくしゃみで飛び散ります。感染を防ぐため、咳エチケットを守りましょう。(マスクの着用、咳が出る時は口をハンカチ等で覆い、しぶきが飛び散らないようにします)。
- ・予防接種は感染症予防の基本。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は確実に受けましょう。



兵庫県のとりくみ - 健康ひょうごの推進 -

兵庫県では、県民の健康づくりを支援するため、健康づくり推進条例（平成23年4月施行）及び兵庫県健康づくり推進実施計画（健康増進計画）等に基づき、「生活習慣病予防等における健康づくり」、「歯及び口腔の健康づくり」、「こころの健康づくり」、「健康危機における健康確保対策」について、県民自ら健康づくりに取り組む県民運動と行政による施策展開、職域の分野である企業との連携による健康ひょうご21大作戦を推進しています。



【健康ひょうご21県民運動推進会議・地域会議事務局 連絡先】

区分	名称	電話
推進会議	兵庫県健康財団健康づくり部健康づくり課	078-579-0166
	兵庫県健康財団阪神南支部(芦屋健康福祉事務所内)	0797-32-0707
	兵庫県健康財団阪神北支部(宝塚健康福祉事務所内)	0797-72-0054
	〃 (伊丹健康福祉事務所内)	072-785-7462
	兵庫県健康財団東播磨支部(加古川健康福祉事務所内)	079-422-0003
	〃 (明石健康福祉事務所内)	078-917-1131
	兵庫県健康財団北播磨支部(加東健康福祉事務所内)	0795-42-5111
	兵庫県健康財団中播磨支部(中播磨健康福祉事務所内)	0790-22-1234
	兵庫県健康財団西播磨支部(龍野健康福祉事務所内)	0791-63-5686
	〃 (赤穂健康福祉事務所内)	0791-43-2321
地域会議	兵庫県健康財団但馬支部 (豊岡健康福祉事務所内)	0796-23-1001
	〃 (朝来健康福祉事務所内)	079-672-6867
	兵庫県健康財団丹波支部 (丹波健康福祉事務所内)	0795-72-0500
	兵庫県健康財団淡路支部 (洲本健康福祉事務所内)	0799-26-2063

【パンフレットに関するお問い合わせ先】

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

電話：078-341-7711 (内線3244) FAX：078-362-3913

メール：kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

住所：兵庫県神戸市中央区下山手通5-10-1

24健P2-117A3

ひょうご健康づくり県民行動指標

～自ら取り組む健康づくり 支えあう心でのばそう健康寿命～

兵庫県では、県民一人ひとりの健康づくりの道しるべとなるよう「ひょうご健康づくり県民行動指標」を策定しました。無理せず、できることからみんなで取り組んでみましょう。

生活習慣病予防等の健康づくり

健康チェック <まずは生活習慣、健康状態の確認から!>

- 毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス
- 太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

からだの健康

- 毎日歩こう 背筋を伸ばして今のあなたに もう1,000歩
- 毎日10分ストレッチ からだにうるおい こころにゆとりを
- 通勤・通学・家事などでちょっとした工夫の運動を
- 週に2回は 楽しく運動・スポーツを

たばこ対策

- みんなの健康 いたわる心でたばこゼロ
- 吸わないことがカッコいい 大切にしよう 自分のからだ

歯及び口腔の健康づくり

- 受けようよ 年に一度は歯の健康チェックと大掃除
- 口から始まる健康づくり 噛めば噛むほど元気なからだ
- 食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に

健康危機における健康確保対策

- 災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して
- 正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防
- 感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに



兵庫県マスコット はばタン

食の健康

- 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事
- 食育で見直そう 主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活へ
- いろいろな野菜をたっぷり食べよう 1日5皿を目標に
- 塩分半減 素材の味を楽しもう
- 上手に使おう 食の健康協力店

アルコール対策

- 体質やお酒の害を知っておく 危険な飲酒をさけるため
- アルコール 飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

こころの健康づくり

- 睡眠で保とう こころの健康
- ストレスチェックで こころの不調に早めの気づき
- 悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を



平成25年4月改定

健康づくりに関する情報については、ホームページをご参照ください。

健康ひょうご21県民運動

検索
CLICK!



生活習慣病予防等の健康づくり

健康チェック

○毎日のセルフチェック

・体調や体重、血圧などの記録と、食事や運動など自分なりの目標を記録して、毎日の励みにしましょう。

○健診（検診）を受けましょう。

・年齢に合わせて、妊婦健診、乳幼児健診、学校健診、職場健診、住民健診、特定健診、がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診などを受けましょう。

○健診（検診）後が大事！

・健診結果に合わせて、必要な精密検査や治療などをすみやかに受けましょう。食生活や運動などの改善が必要な場合は、専門家のアドバイスを受けましょう。



身長1.7m(170cm)の場合は、53.5～72.2kgが適正体重です。

〈適正体重〉BMIが18.5～25未満
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算します。肥満に関係する病気になりやすいと言われています。

からだの健康

○歩行量を増やしましょう。

・運動不足を感じられている方は、「もう1,000歩」を目標に！1,000歩は、時間で10分程度、距離にして600m～700m程度に相当します。



＜1日の歩数の目安＞

・20歳から64歳の男性は9,000歩、女性は8,500歩
・65歳以上の男性7,000歩、女性6,000歩

・年齢や健康状態にあわせて取り組みましょう。
・こまめに水分補給と休憩を！

○しなやかなからだづくりにつとめましょう。

・ストレッチは、筋肉をリラックスさせることでからだの歪み、ロコモティブ症候群の予防、改善にも効果があります。

・毎日のストレッチは、「こころにゆとり」もあたえます。

・ゆっくり、息を止めずに無理をせず行いましょう。



○日常生活でからだを動かしましょう。

・運動の時間を取れない方は、無理のない範囲で階段を利用する、掃除や洗濯を活動的に行うなど少し積極的にからだを動かしましょう。



・日常生活でのわずかな工夫の積み重ねが、大きな効果をもたらします。

○運動・スポーツを習慣化しましょう。

・運動・スポーツを習慣化することが大切です。

・週に2回は、ウォーキングをしたり、服と靴をはき替え、ジョギング・水泳・サイクリングなどの運動・スポーツを楽しみましょう。



食の健康

○「日本型食生活」を実践しましょう！

食事バランスガイド



・主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせ、食事を作りましょう。

・1日5皿を目標に、いろんな種類・調理法で、野菜をたっぷり食べましょう。

＝1皿70g＝
ほうれんそうのおひたし 野菜サラダ

・1日1回は、果物を食べましょう。

＜食育活動＞
食に関する理解や実践力を培い、食を通じた人間形成を育むなど、生涯にわたる健全な食生活を実践するための活動が行われています。

量は、「主食＞副菜＞主菜」とするとバランスがよくなります！

○毎日3食、きちんと食べましょう！

・若い人の4人に1人は、朝ごはんを食べていません。朝ごはんを食べることは、栄養補給だけでなく、生活リズムを整える基本になります。

・健康的な食生活を送るためには、「3食きちんと食べる」ことが大切です。

○上手に使おう！「食の健康協力店」

・健康メニューの提供や栄養成分の表示などに取り組んでいる飲食店や、中食（お弁当やそう菜など）の販売店を「食の健康協力店」として登録しています。



このマークが目印！

たばこ対策

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、本人はもちろんのこと、周りの人に様々な病気を引き起こします。

○しようと思った時が、禁煙スタート！

・禁煙治療が受けられる医療機関や相談ができる薬局があります。もし、禁煙を失敗しても、やめようと思った時から再スタートすることが大切です。

○妊婦と未成年者は特に高リスク！

・妊婦は、早産、流産、低出生体重児の出生が起こりやすくなります。

・未成年者は、健康上の悪影響を受けやすいほか、依存症になる危険性が高くなります。



アルコール対策

アルコールの分解速度は、体質、性、年齢によって違います。危険な飲酒（多量飲酒時の入浴・運動、一気飲み）はやめましょう。

○飲酒量に注意！

男性は、（女性は男性の半分量）

・飲酒は1日1単位まで

・1日2単位⇒生活習慣病のリスク

・1日3単位⇒危険がいっぱい



○妊産婦と未成年者は絶対に飲まないで！

・アルコールは、胎盤を通して胎児へ、母乳を通じて赤ちゃんへ届きます。

・未成年者は、脳の発達を妨げられるだけでなく、依存症になる危険性が高くなります。

歯及び口腔の健康づくり

○かかりつけ歯科医を持ち、定期的なお手入れを！

・定期的に歯と口腔の健康チェックを受け、歯石除去などの専門的な清掃と歯みがき方法のアドバイスを受けましょう。

○しっかり噛んでゆっくり食べましょう。

・噛むことは、唾液の分泌を促し、消化・吸収を助け、また、脳を刺激します。

・早食い、丸呑みは、肥満につながります。

○ていねいな歯みがきをしましょう。

・歯みがきのポイントは、歯ブラシの毛先を歯に軽く当て、小さざみにみがくことです。

・デンタルフロス、歯間ブラシなどの歯間清掃用具も使ってしっかり歯垢を落としましょう。

健康で長生きをするために、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという「8020運動」に取り組みましょう。



こころの健康づくり

○自分にあつたりラクゼーションと睡眠を心がけましょう。

・こころが元気でいるためには、日頃のセルフケアが大事。楽しみを持ち、軽い運動やストレッチで、こころもからだものびのびさせましょう。自然の中でのんびり過ごすことも効果的。

・夜型生活は見直し、早めに床に入りましょう。

○こころの状態をチェック！

・こころの状態は目に見えないもの。早い段階でストレスの影響に気がつくことが大切です。ストレスチェックやうつチェックをしてみましょう。

・こころの不健康はからだにも影響が。食欲減退、疲れやすい、集中力が保てないことがあれば、こころが消耗しているのかも。

○悩みや不安があるときは身近な家族や専門家に相談をしましょう。

・悩みがあったり、こころが苦しいときは、口に出せば気持ちが楽になるものです。身近な家族や友人にこころの内を聞いてもらいましょう。

・専門家に相談したいときは、市町や健康福祉事務所でこころのケア相談を実施しています。また、夜間は兵庫県いのちこころのサポートダイヤル（#7500）を開設しています。



認知症予防

・早めの気づきが大切です。認知症チェックも受けてみましょう。
・友人や家族との交流や趣味を大事にし、好奇心を持ち続けることが大切です。

産後は育児負担やホルモンバランスの影響でイライラがつのりやすいものです。身近な人に気持ちを伝えましょう。