

全国的に、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になる人が増えており、それに伴って介護を必要とする人なども増えています。

市では、「健康さっぽろ21(健康づくり基本計画)」をつくり、健康づくりに関する「栄養」「運動」「休養」など9つの分野ごとに、10年後の目標値を設定。みんなが健康で元気に生活できる社会を目指して、市民一人ひとりの健康づくりを応援します。

“健康づくり” こんなことから始めてみよう!



— あごを引き
数メートル先を見る

— 軽く曲げ前後に
リズムカルに振る
— お腹を引き締める

— ひざを伸ばし
大きく振り出す

脂肪が燃焼し始めるのは
歩き始め20分後から

1日に歩く歩数を
1,000歩増やすと、
1年間で約1.5^{キログラム}の
ダイエット効果

— さあ、皆さんも今日から始めてみましょう。

皆さんは、日ごろ健康のために何かしていることがありますか？
「健康でありたい」と思わない人はいないはず。「意識的には何もしていない」という人も含め、多くの人は、自分の健康を気に掛けていることでしょう。
「健康づくり」は、何も難しく考えることはありません。「十分な睡眠をとる」「エスカレーターではなく階段を使う」「毎日牛乳を飲む」「趣味を楽しむ」など、毎日の生活のちょっとしたことが、健康づくりにつながります。

ちょっとした意識の持ち方で簡単に



詳細 地域保健課 ☎211-2306

さっそくやってみよう!

— を包み込み、
た作り
— かつ底の土ふまずの部分に
クッションが入ってる

食

朝食をきちんと取ろう

市民
の
現状

朝食の摂取率が男女ともに、全世界で全国水準を下回っている。特に20代で「毎日食べている人」が55.6%と摂取率が低く、中学・高校生でも79.5%にとどまっている。

効果

睡眠中に下がった体温を上げて身体を目覚めさせてくれる働きがある。脳へのエネルギー補給ができるので、集中力が高まり仕事や勉強の能率が上がるといわれている。

忙しい朝に おすすめ!

どうしても朝食を作るのが無理な方は、調理せずにそのまま食べられるものを用意して、毎朝、少しでも必ず食べることを習慣にしましょう。



手軽に食べられる主なもの

- ・食パン1枚(60グラム) 160キロカロリー
 - ・クラッカー5枚(25グラム) 130キロカロリー
 - ・さけおにぎり1個(110グラム) 170キロカロリー
 - ・ヨーグルト1個(100グラム) 70キロカロリー
 - ・牛乳1カップ 130キロカロリー
 - ・バナナ1本 80キロカロリー
 - ・イチゴ5粒 25キロカロリー
- (※エネルギー目安量…6歳以上で1日2,000キロカロリー)

1日に野菜 350グラム!

大人は1日に350グラム以上の野菜を食べましょう。そのうち120グラムは色の濃い野菜(緑黄色野菜)を食べるようにしましょう。

野菜の目安量

緑黄色
野菜

- ・ニンジン1本 150グラム
- ・ピーマン1個 30グラム
- ・トマト1個 170グラム
- ・ホウレンソウ1束 200グラム
- ・ニラ1束 100グラム

淡色
野菜

- ・キャベツ1枚 50グラム
- ・玉ネギ1/2個 100グラム
- ・長ネギ1本 100グラム

もっと野菜を食べよう

市民
の
現状

野菜の摂取量が263グラムと全国水準よりも30グラム少ない。

効果

野菜にはさまざまな働きを持つたくさんの栄養が含まれている。
例えば…ビタミンC=肌の健康を保つ
カリウム=血圧を下げる
食物繊維=腸の働きを助ける (ほか)