

現状

札幌市民は野菜が不足気味、食塩を取りすぎ

世代や性別で見ると...

- ・40歳～50歳代男性は特に肥満の人が多い
- ・20歳代男性は毎日朝食を取る人が少ない
- ・20歳代女性は痩せ気味の人が多い など



食事

健康づくりのポイント 1

食事は生活習慣病や生活の質と密接な関係があり、健康的な生活を送る上で重要です。正しい知識を身に付け、実践できることから始めましょう。

改善 するために

バランスの取れた食事を意識しましょう!

主食(ご飯・パン・めん類など)、主菜(肉・魚・卵・豆腐など)、副菜(野菜や果物、キノコ類や海藻など)は、3:1:2の割合で取ることが理想です。お弁当に詰めるイメージで食器に盛り付けると、ちょうど良い分量が分かりやすくなります。



参考: 国立公衆衛生院「3-1-2弁当箱ダイエット法」

市の管理栄養士のおすすめ //

毎日野菜をプラス1皿

野菜はビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富で、エネルギーや脂質の吸収を抑えられ、肥満予防にも役立つ食材です。作り置きした野菜料理や冷凍野菜を使うことで毎日取り続けやすくなるほか、加熱してかさを減らすことでたくさん食べられます。

朝ごはんで体力・免疫カアップ

朝食を食べる習慣がない方は、おにぎりやパンなどの主食を取ることから始め、主菜や副菜を足していきましょう。

おいしく減塩して高血圧を予防

だしをしっかり取って薄味にする、調味料を使う前に味見し、香辛料や酸味のあるもので味付けするなどの工夫で、食塩を無理なく減らせます。

牛乳・乳製品で丈夫な体に!

新型コロナウイルス感染症の影響で牛乳・乳製品の消費が減っています。カルシウムやタンパク質、ビタミンなどの補給のためにも取り入れましょう。



できていますか? 健康度チェック!

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を取っている
- 毎日朝食を取っている
- 減塩を意識して薄味を心掛けている

知っていますか?

「BMI(ボディ・マス指数)」

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、「体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))」で求めます。

例: 身長170cm、体重65kgの場合
65÷(1.7×1.7)≒22.5

年齢(歳)	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

※数字が大きいほど肥満傾向



生涯を通して健やかに暮らすためには、日頃の生活を見直しながら健康につながる活動を行うことが大切です。今回の特集では「食事」「運動」「休養」の3つの視点から、毎日を元気に過ごすために知っておきたいことや、生活習慣の改善に役立つ方法を紹介します。

詳細「健康企画課」622-51551

みんな健康づくりを取り組む

キーワード 「健康寿命」とは?

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。健康寿命の長さを平均寿命の長さ近づけていくことが、生涯現役で活躍するために重要です。

しかし、市の調査*によると、働く世代に肥満や運動習慣がないといった健康課題が多いことや、女性の健康寿命が短くなっていることなどが分かっています。

*札幌市健康づくり基本計画「健康さっぽろ21(第二次)」中間評価(平成31年2月公表)

一人一人が自分に合った健康づくりに取り組み、健康寿命を伸ばしましょう!

現状

札幌市民は睡眠が十分に取れていない
世代や性別で見ると…
 ・睡眠を取っても疲労が取れない人や、ストレスを感じている人の割合が、特に働く世代で男女共に上昇している など



休養

健康づくりのポイント 3

心身の疲労を取る「休」と、趣味などで余暇を楽しむ「養」を十分に取ることは、健康を保つために欠かせません。ストレスや悩みを解消することにもつながります。

改善

するために

自分に合った気分転換や睡眠の方法を見つけましょう!

心と体の状態には密接な関係があるもの。体を動かすことで気分を晴らしたり、心をリラックスさせたりすることができるほか、睡眠のリズムを整えることなども期待できます。また、趣味や好きなことを楽しむ時間を作ることも休養の大事な要素です。

精神保健福祉センター相談員のおすすめ //

心と体の緊張を緩める

アロマの香りを楽しむ、ゆっくりと入浴する、温かい飲み物を飲む、音楽を聞く、心を許せる人と話すなど、自分なりのリラックス方法を探してみましょう。また、ストレッチや散歩などの有酸素運動で、体を動かすことも効果的です。

考え方を工夫する

ストレスがかかった状態では、自分のできないことや駄目な点に目が行ってしまいがち。一呼吸おいて、できていることやうまくいっている点に注目したり、思っていることや悩みを紙に書き出したりすると気持ちが楽になることがあります。



できていますか?健康度チェック!

- 日中に眠気を感じない十分な睡眠を確保している
- 自分なりのストレス解消法がある

現状

札幌市民は歩数が少なめ
世代や性別で見ると…
 ・運動習慣のある人の割合は20歳~50歳代で低く、女性の20歳~40歳代は1割程度と特に低い
 ・運動しない理由は「時間に余裕がない」が最多 など



運動

健康づくりのポイント 2

健やかな毎日を過ごすためには、自分に合った運動を日頃から意識的に行うことが肝心です。また、高齢の方にとっては骨・関節などの運動機能や、認知機能の低下を予防する効果もあります。

改善

するために

気軽に取り組める運動を日常生活に取り入れましょう!

エレベーターに乗らずに階段を使う、交通機関を一駅前で降りて歩くなど、無理のない範囲で取り組める運動を意識すると、体力の維持・向上につながります。また、少し速めのペースで歩くことで血行を促進し、生活習慣病の予防・改善が期待できます。

健康づくりセンター運動指導員のおすすめ //

筋肉量を落とさないための運動で体力を維持

全身の筋力が低下すると、生活の中で消費するエネルギーも減るため太りやすくなります。特に下半身の筋力が衰えると、転倒や歩行困難、活動の減少を招きます。

下半身全体を鍛えるスクワットに挑戦!



- ・足を腰幅に開き、両手は胸の前で組むか、膝の上に置く
- ・お尻を後ろに引き(椅子に腰かけても良い)、息を吐きながらゆっくりと立ち上がる
- ・足の裏はしっかり床につけ、膝は爪先より前に出ないようにする

このほかの運動もホームページで紹介しています

[運動不足の方へ健康エール](#) [検索](#)

知っていますか?

サッポロスマイル体操

サッポロスマイル体操

誰でも簡単に取り組める介護予防体操です。「バランス&ストレッチ」「筋トレ」「脳トレ」「口腔」の4種類の動画を公開しています。

[サッポロスマイル体操](#) [検索](#)

できていますか?健康度チェック!

- 日常生活で積極的に体を動かしている
- 適度な運動をしている
- 外出できるときは男性90分(9,000歩)・女性80分(8,000歩)以上歩いている

