

岡垣町の健康づくり10カ条

健康づくりのススめ

毎年9月1日から30日までの1カ月間は健康増進普及月間です。生活習慣病予防のために栄養・運動・休養などに気を付け、健康づくりを進めていきましょう。

岡垣町の現状

昨年度の住民アンケート調査の結果から町が策定している「岡垣町第2次健康増進計画」の中間評価を行いました。基本的な生活習慣である栄養・運動・休養のアンケート結果は次のとおりです。

【栄養】野菜やキノコ類をほとんど毎日食べる人の割合は55%で前回より増えていました。

【運動】運動習慣のある人の割合は20〜35パーセントで、65歳以上のの方が若い世代に比べて増えています。

【休養】睡眠があまり取れていない人の割合は29パーセントで前回より増えています。

今回の結果から基本的な生活習慣のうち、運動と休養に課題があることがわかりました。

ちよっとした運動をしよう

健康の維持増進のためには、今よりも多くの人が運動習慣を持つ

ことが望まれます。運動をしないことの一歩理由は「時間が無いから」でした。時間が無いときは、日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう。例えば、通勤・通学の際に階段を使うようにする、料理をするときにかかとを上げるなど、できることから始めましょう。

睡眠不足を解消しよう

睡眠には心身の疲れを回復する働きがあります。運動不足は睡眠不足の原因の一つにもなりますので、日中に運動することを心掛け、寝る前のストレッチなどで筋肉の緊張をほぐすようにしましょう。

また、寝る時間が遅くならないように夜のゲームやスマートフォンは適度な使用を心掛けましょう。

目指すは元氣な岡垣町

「岡垣町第2次健康増進

表1 岡垣町の健康づくり10カ条

1	毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう
2	朝食を毎日とろう
3	3食に野菜をしっかり食べよう
4	ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう
5	タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう
6	過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう
7	毎日3回以上歯磨きをしよう
8	十分な睡眠をとり、疲れをとろう
9	自分なりのストレス解消法を身につけよう
10	地域の健康づくり活動に参加しよう

計画」では「岡垣町健康づくり10カ条」(表1)に沿った健康づくりを進めています。10カ条のうち、できることから始めて、健康な体と元氣な岡垣町を目指しましょう。



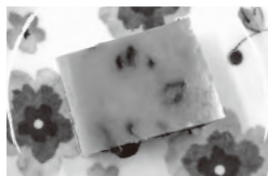
ヘルシークッキング

No. 326 ~骨を強くするおやつ~

かぼちゃようかん

6人分の材料

- かぼちゃ300g ●レーズン40g
- 牛乳150cc ●レモン汁小さじ1
- 塩少量 A:水50cc、粉寒天1袋(4g)、砂糖60g



作り方

- ①かぼちゃは皮と種を除いて薄切りに、レーズンは湯通しする。
- ②①のかぼちゃを蒸気の上があった蒸し器で加熱し、熱いうちにペースト状にして、牛乳とレーズンを加えて混ぜ合わせる。

- ③鍋にAを入れて加熱し、沸騰後に2〜3分ほど煮て寒天をしっかりと溶かす。塩をひとつまみ加えて全体をよく混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ④③にレモン汁を加えて混ぜ合わせ、好みの型に流し入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やして固める。
- ⑤固まったら、切り分けて器に盛ってできあがり。

1人分のエネルギー

エネルギー123kcal、たんぱく質2.0g、カルシウム42mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)