健康かんら21（第３次）【 概要版 】

～ 甘楽町健康増進計画・甘楽町食育推進計画・甘楽町自殺対策計画 ～

計画期間：2018年４月１日～2023年３月31日の5ヵ年間

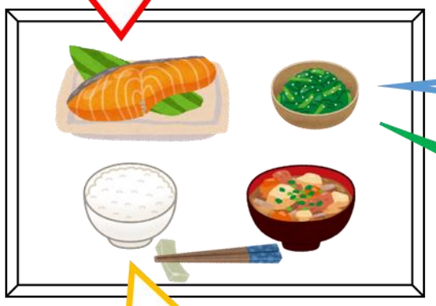
本計画は健康寿命の延伸をテーマに、町民が健康な生活を楽しみ心身ともに豊かな社会生活を送ることを目指しています。そのため生活習慣にかかわる課題を６つの項目に整理し、町民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを行政や関係機関が支援するという理念に基づき、目標の達成に向けた施策を展開します。

1 栄養、食生活（食育推進計画） バランスの良い食生活をしよう

- 主食・主菜・副菜を参考にバランスのとれた食生活をする
- 毎月19日「食育の日（いただきますの日）」は、家族や友人と楽しく食事をする
- １日350ｇの野菜をとる
- １日の塩分男性８ｇ未満、女性７ｇ未満をめざす

主菜
筋肉や血液など身体をつくる
肉、魚、卵、大豆製品などメインのおかず

主食・主菜・副菜をそろえて
食事をしましょう



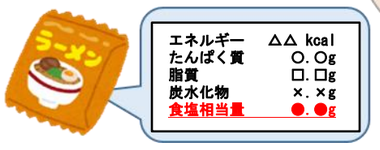
野菜３５０ｇの
目安量は
料理で５皿分

副菜
身体の調子を整える
野菜・きのこ・いも・
海藻中心のつけ合せ、
小鉢、サラダ、汁物など

主食
身体を動かす力になる
ご飯、パン、麺など

減塩の工夫

まずは商品の
食品成分表を見て
塩分量を確認しましょう



濃さの減塩
薄味に慣れよう

減塩商品や香り・酸味を
上手に利用しましょう

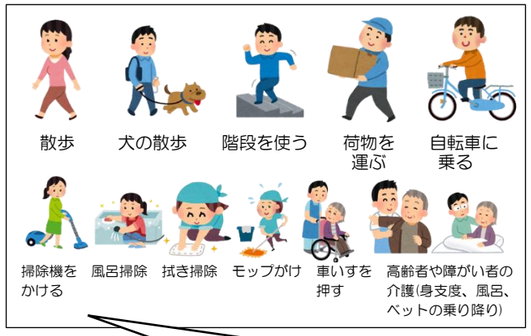
量の減塩
濃い味のものは
少なめに

漬物や汁ものには塩分が
たくさん入っています

2 身体活動、運動 積極的な外出や身体活動を増やそう

町内おすすめ ウォーキングコース
★さくらウォークコース ４㎞・８㎞

- 活動できる時間帯を工夫し、毎日プラス10分の日常動作を増やす
- 安心して歩ける場所で楽しくウォーキングをする
- 室内でもできるストレッチや体操をする
- 町内や近隣の観光スポット・イベント・おたっしゃ会に出かけてみる



今よりも毎日プラス10分動きましょう

ロコモティブシンドロームって何？

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、筋肉・関節・骨等の身体を自由に動かし支える器官（運動器）の働きの衰えにより、「歩くのが大変」からやがて「歩けない・立ち上がれない」と介護が必要になってくる状態のことをいいます。

≪ロコモチェック≫

1	片足立ちで靴下がはけない
2	家の中でつまずいたり滑ったりする
3	階段を上がるのに手すりが必要
4	やや重い家事仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下げ）
5	2㎏程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1Ｌの牛乳パック2本分）
6	１５分くらいは続けて歩けない
7	横断歩道を青信号で渡りきれない

＊１つでも当てはまればロコモ予防が必要です

3 休養、こころの健康（自殺対策計画） 心と体の休養をとろう

- 睡眠をしっかりとって、翌日に疲れを残さないようにする
- 自らストレス度をチェックし、早めの受診対策をとる
- 家族、友人、職場などで相談できる人を見つける
- １人で悩まず、困ったときはＳＯＳを出す
- 自分らしいライフスタイルを確保する
- 自分にあった健康的なストレス解消法を持つ
- 周りにいる人の悩みや困り事に「気づき」、「声かけ」専門機関に「つなげる」

☺1人で悩まず相談を！

相談窓口	電話番号
こころの健康センター	027 - 263 - 1156
富岡保健福祉事務所	0274 - 62 - 1541
群馬いのちの電話	027 - 380 - 5385
にこにこ甘楽 （多世代サポートセンター）	0274 - 67 - 7655

うつ病の自己チェック

下記の状態がほとんど１日中また２週間以上続いている

① 気持ちが沈み込んだり、滅入ったり、憂鬱になる
② 今までに好きだったことが、同じように楽しめない
興味が感じられなくなっている
―＊―＊―＊―＊―＊―＊―＊―＊―＊―＊―＊―＊―＊―
③ いつもより食欲が落ちたり、逆に増えている
もしくは体重が減るか、増えている
④ 眠れない、もしくは眠り過ぎている
⑤ 話し方や動作が、いつもより遅くなっている
もしくはいらいらしたり、落ち着かない
⑥ いつもより疲れやすかったり、気力が出ない
⑦ 自分は価値のない人間だと感じたり、悪いことをしたと感じたりする
⑧ 集中できず、考えがまとまらない
いつもより決断することが難しい
⑨ 死について何度も考える

上記のうち、①か②は１つ以上あり、③から⑨が２つ以上ある方は早めに医療機関（かかりつけ医、精神科、心療内科等）に受診しましょう

≪ひとりの命 大切な命（群馬県）パンフレットより≫

4 たばこ・アルコール　適量の飲酒と　禁煙に心がけよう

日本酒１合（純アルコール 20g）相当の目安量

ビール	焼酎	日本酒
500ml 中瓶１本	70ml 0.4 合	180ml 1 合
ウィスキー ブランデー	**ワイン**	**缶酎ハイ**
60ml ダブル１杯	200ml 約２杯	500ml

電子タバコにも有害物質が含まれています（煙は見えませんが見えていない煙成分は呼気の中に含まれているので周りの人の健康にもよくありません）

- たばこの健康影響について、仲間や家族と話し禁煙意識を高める
- 禁煙で乳幼児へのサードハンドスモーク（残留受動喫煙）を予防する
- 飲酒・喫煙を無理に勧めない（未成年を含む）。
- 喫煙者は周囲の健康に配慮したマナーを持ち禁煙・分煙に努める
- 「アルコールの適量は日本酒なら１合」を知り、飲みすぎないようにし、週に１～2 日の休肝日をつくる

＊サードハンドスモークとは、たばこの煙（副流煙）が空間全体（人やもの）に付着して、その煙の有害物質を吸い込むことによって引き起こすものです。特に乳幼児やペットなどに害が大きいです。

たばこの見えない煙は、周りの人の健康にも影響を与えます

おとな

（脳）
脳血管疾患

（呼吸器）
肺がん
慢性閉塞性肺疾患などの既にある呼吸器疾患の悪化
喘息の誘発と悪化

（心臓）
動脈の損傷、脆弱、血栓
心筋梗塞、狭心症

（妊娠）
低出生体重児
妊娠期間に比べて小さい胎児
早産

こども

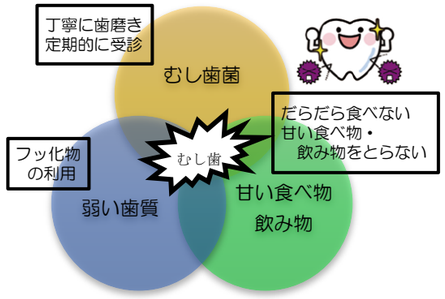
中耳炎

（呼吸器）
気管支炎や肺炎
喘息の誘発と悪化
喘鳴・咳・息切れ
肺機能低下

（心臓）
ヘモグロビンや冠動脈への影響
乳幼児突然死症候群（SIDS）

5 歯の健康　生涯自分の歯で暮らそう

- 歯と口の健康フェアなどイベントに参加し、お口の健康について学ぶ
- ライフステージにあわせた方法でフッ化物（塗布・洗口・歯磨剤など）を利用する
- 小中学生がフッ化物洗口を継続できるように、保護者は支援する
- かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受け歯周病やむし歯を予防する
- １日に１回はていねいに歯を磨く
- むし歯や歯周病は、喫煙や食生活などによる影響や全身の疾患と関連があることを知り、生活習慣を改善する
- 最期まで何でもおいしくかんで食べられるよう歯を残す



『　めざせ 8020！！　』
80 歳で 20 本以上の歯を残そう

これらの兆候は歯周病の兆候です　思い当りませんか？

1．朝起きた時、口の中が粘つき妙な味がする
2．歯を磨いた時やりんごを食べたとき歯ぐきから出血することがある
3．冷たい水を飲むとむし歯もないのに歯や歯ぐきがしみて痛い
4．歯ぐきが赤くはれたり痛むことがあり押すと血や膿がでる
5．口臭があり親しい人から口が臭いと言われたことがある
6．歯ぐきがむずがゆく、ぐらぐらと動く感じがある
7．鏡で見ると前よりも歯が長くなったように感じる
8．歯と歯の間によく食べ物がはさまる

～歯周病を防ぐには　歯周病の改善は生活習慣からより～

生活習慣の改善が歯周病悪化を防ぐ！

1．たばこは吸わない
2．糖分を摂りすぎない
3．ストレスをためない
4．両側の歯でかむ
5．やわらかい物ばかり食べない
6．口呼吸の習慣をやめる

6 生活習慣病（糖尿病・心臓病・脳血管疾患・がん・腎臓病）特定健診とがん検診を受けよう

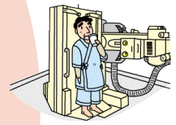
- 40 歳になったら、各自が加入している健康保険者に確認し、特定健診を受ける
- 健診の結果を保存し、前回と比較し健康管理に役立てる
- 健診の結果説明会等に参加し、問題点を改善する
- 自分にあった受けやすい方法で、定期的にがん検診を受ける

がんで命を落とさないために！
がんになっても働き続けるために！

町で実施している　健（検）診を受けて
自分の身体の健康状態を知ろう

- 特定健診：40～74歳
- 後期高齢者基本健診：75歳～
- 大腸がん検診：40歳～
- 肝炎ウィルス検診：40歳～
- 肺がん検診：40歳～
- 結核検診：65歳～
- 胃がん検診：バリウム(40歳～)　または　内視鏡(50歳～)
- 子宮頸がん検診：20歳～
- 乳がん検診：40歳～
- 前立腺がん検診：50歳～
- 骨密度検診：40歳～

受診方法については下記に相談ください



健 康 が 一 番 ！！

生活習慣を見直し生活改善しよう

【町の事業を活用してください】
- 健診結果説明会
- 保健指導
- 健康相談（歯科相談・栄養相談）血糖・体組成・血圧・尿
- 健康講座
- 健康教室（食生活改善教室・運動教室）

町広報おしらせ版で日程を確認し、下記まで申し込みください

「要精密検査」「すぐ受診」判定の場合は
医療機関で精密検査を必ず受けましょう

症状がある場合は、定期検診を待たず、早めに専門医へ受診しましょう

にこにこ甘楽
甘楽町多世代サポートセンター

≪　編集・発行　≫
甘楽町健康課保健係　〒370 - 2213 群馬県甘楽郡甘楽町大字白倉 1395－1
TEL：0274 - 67 - 7655　FAX：0274 - 67 - 7066　hoken@town.kanra.lg.jp