

山形大学健康科学部
YUHS

概要版

すべての市民が共に支え合い、
健やかで幸せに暮らせる津山



そして、個人だけでなく、家族、地域、学校、企業、関係機関・団体、行政が連携し、積極的に健康づくりに参画することで、健康であることは幸せであると感ぜながら暮らせる津山を目指します。

山津るせに幸でかや健

すべての市民が、元気で長生きし、やりたいことを、いつでも、いつまでも、続けることができる

すべての市民が、望ましい生活習慣を身につけて、その人らしく、いきいきと生活することができる

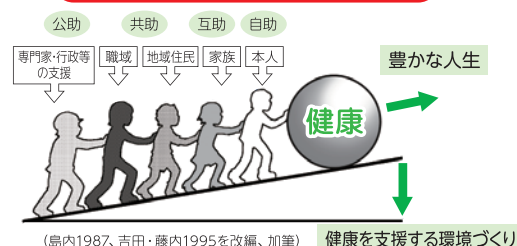


すべての市民が、いのちを大切
と感じ、心豊かに生活できる

困った時には、身近な人や専門家に相談できる

みんなで考え行動することで、自分が、仲間が、職場が、地域が、健康になれる津山を目指す

ソーシャルキャピタルとは…
社会的なつながりとそこから
生まれる規範・信頼であり、
「ネットワーク」「ご近所の底力」
などによる連帯感・まとめり・
問題解決力などを指します。



ソーシャルキャピタルを積極的に推進し、自助、互助、共助、公助について、NPOをはじめとした様々な社会資源と連携しながら「つなぐ・つながる・支える・支えられる」ことのできる津山を目指します。

からだの健康づくり

小目標

食の大切さを理解し、こころもからだも健康になる食事をとることができる

栄養・食生活



- 朝ごはんを毎日食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
～野菜料理を取り入れて、バランスよく～
- 食品の購入や外食・中食を利用するときには表示を参考にしましょう。

小目標

個人で、仲間で、職場で、地域で、楽しく運動できる

身体活動・運動

- こまめにからだを動かすよう心がけましょう。
- 家族・近隣・職場・仲間など、一緒に運動に取り組むことでお互いに支え合い、継続的に楽しく運動できる環境をつくりましょう。



小目標

何歳になっても自分の歯でおいしく食事ができる

歯の健康

- 歯みがきをして、むし歯や歯周病を防ぎましょう。
- 年に1度は歯科検診を受け、歯やお口のケアに心がけましょう。



小目標

- 健康のために、たばこをやめることができる(喫煙をやめたい人がやめる)
- 飲みすぎには注意し、楽しくお酒を飲むことができる

たばこ・アルコール

- 受動喫煙の害を知り、喫煙マナーを守りましょう。
- 適正飲酒の量を知り、楽しくお酒が飲めるように心がけましょう。
- 週に1回は休肝日をつくりましょう。



主なお酒の適量の目安



資料：厚生労働省ホームページ

小目標

自分の体の状態を知り、健康な生活をおくることができる

健康管理

- 早寝・早起きをしましょう。
- 定期的に血圧・体重などをチェックし、健康状態の自己管理をしましょう。
- 特定健診やがん検診を受けましょう。



肥満度を計算してみよう

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上が肥満としています。



こころの健康づくり

小目標

自分のこころの状態を知り、自分に合った適切な方法でこころの健康を保つことができる

休養・こころの健康づくり

- 自分にあった気分転換の方法を身につけましょう。
- 自分にあった休養法を見つけましょう。
- いのちを大切にしましょう。

小目標

困った時には、身近な人や専門家に相談できる

休養・こころの健康づくり

- お互いに話し合える人や相談先を持ちましょう。
- 周囲の人との会話を大切に、健康面にも配慮しましょう。



ストレスをためない生活のポイント

- 生活リズムを整えましょう
- 食生活を見直しましょう
- 質の良い睡眠をとりましょう
- 手軽にできるリラクゼーションを日課にとりいれましょう
- 趣味やスポーツを楽しみましょう



話の聴き方(傾聴)のポイント

- しっかりと悩みに耳を傾けましょう
- 話せる環境をつくりましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 悩みを真剣な態度で受けとめましょう
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに、対応しましょう
- 話を聞いたら、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう



指標一覧

一部抜粋

～みんなで健康づくりに取り組み、目標値を達成させましょう～

領 域	健康指標項目	対 象	現状値 (H23年度)	目標値 (H34年度)
全 体	すべての市民が、元気で長生きし、やりたいことを、いつでも、いつまでも、続けることができる（健康寿命の延伸）	男 性	77.24 歳	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加
		女 性	80.79 歳	
栄養・食生活	朝食を毎日食べる人が増える	3 歳児	92.1 %	100 %
		小学生	87.6 %	93 %以上
		中学生	84.1 %	85 %以上
		高校生	76.8 %	85 %以上
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数が増える	20 歳以上	14.5 回/週	15.5 回/週
身体活動・運動	日常生活を活発に送っていると感じる人が増える	20～50 歳代	48.0 %	60 %以上
		60 歳以上	72.0 %	80 %以上
	運動習慣者が増える	20～50 歳代	19.0 %	30 %以上
		60 歳以上	38.3 %	50 %以上
歯の健康	歯みがきをする人が増える（1 日 2 回以上）	高校生	64.2 %	80 %以上
		20～50 歳代男性	56.4 %	60 %以上
	歯の健康に気をつけている人が増える	20～50 歳代	61.1 %	75 %以上
		60 歳以上	48.8 %	60 %以上
たばこ・アルコール	健康のために禁煙できる人が増える（喫煙をやめたい人がやめる）	20 歳以上	15.8 %	12 %以下
	お酒の適量が分かり、楽しくお酒を飲む人が増える	20 歳以上	60.8 %	増加
健康管理	就寝時間の早いこどもが増える	3 歳児	69.4 %	80 %以上
	市が実施するがん検診を受ける人が増える（胃がん）	40～69 歳	16.0 %	30 %以上
	市が実施するがん検診を受ける人が増える（子宮がん）	20～69 歳	23.6 %	30 %以上
	特定健康診査・特定保健指導を受ける人が増える（特定健康診査）	40～75 歳	21.2 %	60 %
休養・こころの健康づくり	楽しみや生きがい・やりがいを持っている人の増加	全年代	5 年後の中間評価にて現状値を把握	85 %以上
		小学生	5 年後の中間評価にて現状値を把握	90 %以上
	自分にあった気分転換ができる人が増える	中学生男子	83.0 %	85 %以上
		中学生女子	87.3 %	90 %以上
		高校生男子	65.3 %	70 %以上
		高校生女子	81.3 %	85 %以上
		20・30 歳代	86.1 %	90 %以上
		40・50 歳代	80.3 %	85 %以上
		60 歳以上	71.3 %	80 %以上
		20～50 歳代	57.9 %	80 %以上
	睡眠により休養を十分にとれている人が増える	60 歳以上	68.0 %	80 %以上
		20～50 歳代	5 年後の中間評価にて現状値を把握	80 %以上
	周りの人たちに支えられて子育てができていると感じる人が増える	20～50 歳代	5 年後の中間評価にて現状値を把握	80 %以上
		20～50 歳代	5 年後の中間評価にて現状値を把握	80 %以上

肥えないからだ
体操ができました!!

★肥えない体操は、5 分間（5 種類の体操を 1 分間ずつ）で行う体操です。
★1 日に 2 セット実施すると効果的です。

①準備体操

効果：肩こり予防
運動：足踏みしながら以下の体操をします。
1. 両肩をすくめて、ストンとおとす
2. 組んだ手を頭の後ろに など



③エアー椅子体操

効果：足の力をしっかりつける
運動：両手を腰にあて、ゆっくりと腰をおろし、立ち上がる。



④全身運動1

効果：片方の足で体重を支え、大きく足を動かすことで脂肪を燃やす。
運動：1. 両手を腰に当て、片足立ちになる。
2. 上げている足を前→後ろ→横→もう一方の足の上で休憩→最後は自分の名前をひらがなで書く。



⑤全身運動2

効果：全身を使った運動で、体をあたため脂肪を燃やす。
運動：しっかりと膝を上げて、反対の肘にあて、体をしっかりひねります。
ポイント：前かがみにならないように、しっかりと膝を上げる。



②バランス体操

効果：バランスをつけて転倒防止
運動：1. かかと歩きで前に 4 歩すすむ。次につま先立ちで後ろに 3 歩下がる。
2. 片足立ちで、両手を上にぱつと広げて「肥えない」とポーズ。



※体操DVDの貸し出しをしています。詳細は健康増進課にお尋ねください。

「第2次健康つやま21」概要版

（平成25年度～平成34年度）

発行年月 平成25年4月



健康つやま21ミニ講座 <http://www.city.tsuyama.lg.jp/>

～市ホームページで健康情報を配信しています～

●発行／津山市

●編集／津山市こども保健部健康増進課

〒708-8501 津山市山北520番地 TEL.0868-32-2069 FAX.0868-32-2161