

岡垣町の健康づくり10カ条

健康づくりに取り組もう

9月は健康増進月間です。健康で活動的に生活できる「健康寿命」を伸ばすため、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

運動習慣を身に付けよう

定期的に運動をすると、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病の発症や加齢による生活機能の低下を防ぐことができます。30分以上の運動を週2日以上行うと効果的です。また、仕事や家事、通勤・通学などの生活活動に運動を合わせた「身体活動量」を増やすことも大切です。今より10分多く歩くようにするなど、短



い時間の積み重ねで構いません。自分の生活に合わせて、毎日の身体活動量を少しずつ増やしていきましょう。

バランスのよい食事を心掛けよう

国が毎年行っている国民健康・栄養調査によると、20代の人は野菜を摂る量が最も少なく、朝食を抜く人が最も多いなど、バランスのとれた食事や規則正しい食事のリズムから遠ざかっていることが明らかになっています。

さまざまな食品から、体に必要な栄養素をバランスよく摂るために、毎日の食事は主食・主菜・副菜(図1)を上手に組み合わせて食べましょう。また、食事は抜かず、一日3食きちんと摂るようにしましょう。

禁煙や分煙に取り組もう

たばこは、吸っている本人はも

主菜

たんぱく質や脂肪を多く含む魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む野菜などを使ったおかず



主食

炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになるごはん、パン、めん類など

(図1) 主食・主菜・副菜とは

もちろん、周りの人にも影響を与えてしまいます。他人のたばこの煙を吸い込んでしまうと、涙が出たり、頭が痛くなったりするだけでなく、肺がんや虚血性心疾患などによる死亡率が高まるといわれています。

(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

自分や周りの人の健康のためにも、たばこの害を理解し、禁煙や分煙に取り組みしましょう。

健康づくり10カ条に取り組もう

町は、健康寿命を延ばすために一人ひとりが取り組むべきことを「岡垣町の健康づくり10カ条」として掲げています(表1)。一つでも多くのことに取り組み、健康な体でいきいきとした生活を送りましょう。

健康づくり課 保健師 林久美子

※休日・夜間の救急医療、こころとからだの健康相談は、10月号(9月25日発行)に掲載します。

らっけんかい
楽健会ウォーキング会

おかがきを楽しく歩こう

保健推進委員会（楽健会）が作成した「おかがき楽しく歩こうマップ」を体験するウォーキング会を催します。今回は「金毘羅山・小局コース」を散策します。



とき 10月9日(火)午前9時30分から※雨天中止

集合場所 JR海老津駅前

費用 無料

持ってくるもの 飲み物、タオル、おかがき楽しく歩こうマップ※初めて参加する人には当日配布

問い合わせ 健康づくり課

健康 21 世紀福岡県大会

家族で健康を考えよう

健康に関するトークショーや歩き方レッスンなどのステージイベントが行われるほか、相談コーナーなども設けられます。

とき 10月21日(日)午前10時～午後5時

ところ 天神スカイホール（福岡市中央区）

問い合わせ 県健康増進課 ☎ 092-643-3269

結核予防週間に

見つめ直そう、自分の体

9月24日～30日は結核予防週間です。日本では、年間17,000人以上が新たに結核を発症しています。中でも多いのが65歳以上の高齢者で、宗像・遠賀地域では、新たに結核を発症した人のうち約7割を占めています。



早めに診察を受けましょう

結核の症状は、初めは風邪とよく似ています。熱や咳、たんが長引くときは早めに診察を受けてください。早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周りの人への感染を防ぐためにも大切です。

65歳以上の人は検査を受けましょう

年1回、胸部レントゲン検査を受けてください。10月以降に個別がん検診で胸部レントゲン検査を行います。詳しくは広報おかがき10月号でお知らせします。

結核の相談はこちら

宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ 0940-36-6098
問い合わせ 健康づくり課

ヘルシー
クッキング

No. 314 ～食事で貧血を防ごう～

ひじきの炒り煮



4人分の材料

●乾燥ひじき 12g ●水煮大豆 80g ●油揚げ 16g ●にんじん 40g ●いんげん 20g ●油 4g ●出し汁 120ml ●砂糖大さじ1弱 ●みりん小さじ1と1/3 ●酒小さじ1と1/2 ●しょうゆ小さじ2と2/3

作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。水煮大豆はサッと洗ってザルにあげておく。
- ②油揚げは、油抜きにしてせん切り、にんじん、いんげんもせん切りにする。
- ③鍋に油をひき、①と油揚げ、にんじんを入れて軽く炒める。
- ④出し汁を入れひと煮立ちさせ、調味料を入れて煮る。
- ⑤最後にいんげんを入れて、軽く混ぜたらできあがり。

1人分の栄養価

エネルギー 104kcal、塩分 0.6g、タンパク質 6.0g
脂質 6.4g、カルシウム 45mg

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスマイトの会）