

乳幼児期
(妊娠・出産期～6歳)

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

学童・思春期
(7～18歳)

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する

健康ささやま21

わたしたちが大切にしたいもの

健康！ ふれあい！ 笑顔！

～ひとりひとりが生き活きと健康で暮らせるまち～

「健康ささやま21」は市民のみなさんが主体的に取り組める健康づくりをすすめるための指針です。

赤ちゃんからお年寄りまでの、年代に応じた健康づくりを考え、すすめていきましょう。
自分の健康だけでなく、あなたの家族や地域の健康について考え、すすめていきましょう。

青年期
(19～39歳)

自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる
さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる

壮年期
(40～59歳)

仕事で充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる

高齢期
(60歳以上)

自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながらステキな笑顔で安心して、暮らすことができる

健康関心度チェック

元気で安心して暮らすために、市民の皆さんが取り組みやすい健康づくりの目標です。
あなたの健康度をチェックしてみましょう！

	目 標	できてい る	ほぼでき ている	できてい ない
食 事	自分の適量を知り、バランスよく食べよう			
	塩分は控えめに、10g以下にしよう			
	野菜を毎食食べよう			
	朝食をきちんと食べよう			
	楽しく食べよう			
運 動	健康のために意識して身体を動かそう			
たばこ	たばこの害について正しい知識をもとう			
ア ル コ ール	お酒の害を知ろう			
	お酒と上手につきあおう			
歯	歯みがきを習慣づけよう			
	大人の歯を一生使おう			
性	正しい知識をもって自分の身体を大切にしよう			
休養	ストレスを解消し、ゆとりの時間をもとう			
生活 リズム	早寝早起きをして生活リズムを身につけよう			
健康 チェック	健診を受けて健康チェックをしよう			

『健康関心度チェック』

から見えてきた

あなたや、家族の元気目標！！

【 】に家族の名前を書き込んで、それぞれの目標を書き入れましょう。

【 】

【 】

【 】

【 】

【 】

【 】

【 】

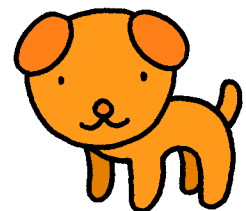
【 】

必要に応じて を
増やして、記入しましょう！

記入例

【 我が家の愛犬 ポチ 】

毎日30分はお父さんを
散歩に連れて行く！ワン



健康とくダネクイズ

クイズに挑戦してみましよう！

市民の皆さんにアンケート調査を実施し、篠山市の健康の様子がわかりました。

(H14.12月~H15.5月実施)

Q1：篠山市で毎日、朝ごはんを食べている子(小学2年生)は、どれくらいいるでしょう？

約50%

約70%

約85%

100%

Q2：篠山市で毎食、野菜を食べている人(19~39歳の男性)は、どれくらいいるでしょう？

0%

約25%

約50%

100%

Q3：篠山市で運動習慣のある人(40~64歳の人)は、どれくらいいるでしょう？

約20%

約45%

約60%

約75%

Q4：篠山市の30歳代で喫煙習慣のある人は、どれくらいいるでしょう？

約23%

約43%

約63%

約83%

Q5：お酒の適量で正しいのはどれでしょう？

日本酒：1合

ビール：大ビン2本

ワイン：グラス2杯

焼酎：3合



Q1の答え： 約85%

朝ごはんを食べるとこんないいことが・・・

1. 体温があがり、活動を始めるスイッチがONになって元気がでます。
2. 記憶力や集中力がアップします。
3. 1日の生活リズムが整い、便秘や風邪などの病気にもなりにくくなります。

朝ごはんを食べていない人は、牛乳をコップ1杯飲んだり、バナナを1本食べることから始めてみましょう。きっと、いいことが実感できるはずです。

Q2の答え： 約25%

野菜をしっかり食べるとこんないいことが・・・

1. 野菜に含まれている食物繊維が、血糖値の上がるのをゆるやかにしたり、コレステロールの腸からの吸収を減らしたりと、生活習慣病の予防になります。
2. 食事のかさを増やして食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

1日に食べる野菜の目安は、なま野菜で両手のひらに3杯です。1杯は緑や黄色の色の濃い野菜の仲間、あとの2杯は包丁で切ると中が白い野菜ときのこと、海草でとりましょう。季節の野菜を使うと、安くて栄養価も高く、おいしいです。

Q3の答え： 約45%

楽しみながら、運動習慣を身につけよう！

よく体を動かす人や定期的に運動している人は、生活習慣病にかかりにくくいつまでも若々しくいられます。運動とは、単にスポーツをすることだけではありません。身近なことから少しずつ、体を動かすことを心がけましょう。

Q4の答え： 約23%

『たばこの害』について正しい知識をもとう！

たばこが体に及ぼす悪影響を上げると数え切れません。また吸う人だけでなく、周囲の吸わない人の健康までも害します。禁煙することがいちばんですが、自分の周りの大切な人をたばこの害から守るために、もし吸う場合はマナーを守って吸うことが大切です。とくに未成年期の喫煙(または受動喫煙)の体へのダメージは大人とは比べものになりません。子どもの周りでは吸わないことが基本です。

Q5の答え： 日本酒 1合

お酒は適量を心がけよう！

日本酒・・・1合 ビール・・・中1本 ウイスキー・・・ダブル1杯(60ml)
焼酎・・・1杯(110ml)が適量といわれています。

昔から「酒は百薬の長」といわれ、正しくつきあえば精神や健康にもプラスになると言われていますが、不適切な飲酒は、肝臓、胃、腸などのあらゆる病気を引き起こす原因になります。お酒は適量を守りましょう。

Q 6 : 篠山市では、毎食後歯磨きをしている人(1 9 歳以上)はどれくらいいるでしょう？

約 6 %

約 1 6 %

約 3 6 %

約 6 6 %

Q 7 : 篠山市でストレスを一番強く感じているのは、どの年代でしょう？

青年期

壮年期

高齢期

Q 8 : 篠山市で夜 1 0 時までには寝ている子ども(小学 4 年生)はどれくらいいるでしょう？

約 1 5 %

約 3 5 %

約 5 5 %

約 7 5 %

Q 9 : 篠山市で健診を受けている人(4 0 ~ 5 0 歳代の人)は、どれくらいいるでしょう？

約 1 0 %

約 3 0 %

約 5 0 %

約 7 0 %

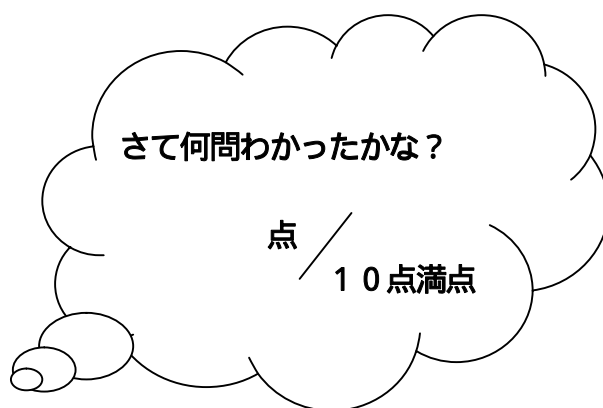
Q 10 : BMI(世界共通の肥満度の指標)ではいくら以上が肥満とされているでしょう？

1 5 . 0

1 8 . 5

2 5 . 0

2 8 . 5



Q 6 の答え： 約 16%

虫歯予防には、正しいブラッシングが有効です！

口の中に生息する細菌が食べ物を分解して歯垢をつくり、ミュータンス菌などの細菌さらに歯垢を増やします。食べ物の中の糖と細菌が酸をつくり、歯をとかし虫歯となります。食後歯を磨き歯垢を取り除きましょう。

Q 7 の答え： 青年期

自分に合ったストレス解消法を身につけよう！

ちなみに・・・青年期 約 77% 壮年期 約 52% 高齢期 約 39%

ストレスはたまりすぎると心身へ悪影響を及ぼします。同じストレスでも、負担に感じる人もいれば、やる気に変える人もいます。自分はストレスに弱いと感じる人は、ストレス解消を意識して行いましょう。

Q 8 の答え： 約 55%

生活リズムを整えよう！

元気な毎日を送るためには、子どもの頃からの生活リズムが重要です。生活リズムがくずれると自分で起きられなくなる、朝食を食べられない、排便が不規則になる、頭痛・めまい・腹痛などさまざまな症状が身体に現れます。自分や家族の生活を一度点検してみましょう。

Q 9 の答え： 約 50%

健診を受けて生活習慣病を予防しよう！

「自分の体のことは自分が一番よくわかっている」と、自分では健康だと思っ
ても、気づかぬうちにじわじわ進行するのが生活習慣病の特徴です。健診を受けることは、その見えない敵を知り（早期発見）退治する（早期治療、生活習慣の見直し）ための大きなチャンスです。年に一度は健診を受けて、健康づくりに生かしましょう。

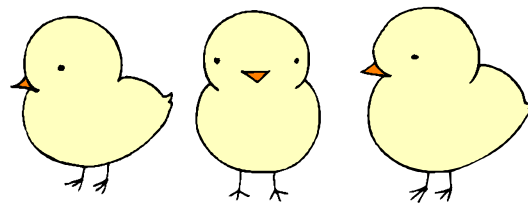
Q 10 の答え： 25.0

あなたの肥満度をチェックして、適正体重を知りましょう！

あなたのBMIは です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

BMIの判定 18.5未満・・・・・・・・・・『やせ』
18.5以上25.0未満・・・・・・・・『ふつう』
25.0以上・・・・・・・・・・『肥満』



あなたにごほうび

「健康とくダネクイズ」をしてわからなかったこと、健康について、食事や運動について、もっと知りたい、考えたいと思われた方、健康づくりについて一緒に考えませんか？
出前健康教育であなたの地域（団体）へお出かけさせていただきます。

連絡先

篠山市健康課（丹南健康福祉センター内）

〒669-2205 篠山市網掛301

電話 079-594-1117

FAX 079-590-1118

Eメール kenko@city.sasayama.hyogo.jp