

# 健康づくりは介護予防・認知症予防につながる!

## 市民自らが行う健康管理10か条

- ◆ 食事の適切な量を知って、栄養バランスのよい食生活を送りましょう。
- ◆ 生活の中で意識的に身体を動かしましょう。
- ◆ 快眠で心も体もリフレッシュしましょう。
- ◆ 休肝日を決めて適正飲酒を心がけましょう。
- ◆ みんなの力で喫煙・受動喫煙をなくしましょう。
- ◆ 歯科健診と正しい歯みがきで8020を目指しましょう。
- ◆ 生活習慣を見直し、定期的ながん検診を受けましょう。
- ◆ 自分の脂質・血圧をチェックして生活習慣を改善しましょう。
- ◆ 健康診査と正しい生活習慣で、糖尿病を予防しましょう。
- ◆ 自分に合ったストレス解消法を見つけ、必要に応じて専門家に相談しましょう。

## 健康のための望ましい基準

### 栄養バランスのよい食事って?

エネルギーになる  
ごはん・パン・麺類など

体をつくる  
卵・肉・魚・豆腐など

体調を整える  
野菜・きのこ・海藻など

350g (小皿5皿分)  
とりましょう!

毎食、**主食** + **主菜** + **副菜** をそろえた食事です!

### あなたの適正体重は?

肥満もやせすぎも  
よくありません!

身長 ( ) m × ( ) m × 2.2  
最も病気になりにくい体重とされています。

### 適正食塩摂取量は?

1日 **8g** 以下です!

子どもの頃から薄味に慣れ、高血圧やがん予防に努めましょう。

### 適正飲酒量は?

純アルコールに換算すると1日20g、女性はこの半分です。

ビール(5%)  
中ビン1本 500ml

ワイン(12%)  
グラス2杯弱 200ml

ウイスキー(40%)  
ダブル1杯 60ml

お問合せは

新居浜市保健センター 〒792-0811 新居浜市庄内町 4-7-17  
TEL:0897-35-1070 FAX:0897-37-4380  
E-mail:hoken@city.niihama.ehime.jp

詳しくは  
市ホームページ  
をご覧ください  
ます。

新居浜まちゅい



## 新居浜市健康増進計画

ダイジェスト版

誰もが健康で、生きがいと安心感のある暮らしの実現をめざして

# 第2次元気プラン新居浜21

(平成26~36年度)



## 健康寿命をのばそう!

生活の質の向上

社会環境の質の向上

自立した生活が送れるよう、乳幼児期から高齢期まで、心身機能の維持及び向上に取り組みましょう。

生活習慣病の発症予防と重症化予防に努めましょう。

- がん ●循環器疾患(脂質異常症・高血圧症)
- 糖尿病 ●COPD(慢性閉塞性肺疾患)

個人の健康を支え、守るため、家庭、学校、地域、職場など社会環境の整備に取り組みましょう。

一人ひとりが生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

- 栄養・食生活 ●身体活動・運動 ●休養 ●飲酒
- 喫煙 ●歯・口腔の健康

一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むとともに、市民、学校、地域、職域、関係機関、行政などが連携し、健康づくりを推進していくことを目指します。

新 居 浜 市