

#### 4. 県民の行動目標

##### (1) 「新 健康なるなら 17 条健法」

健康寿命日本一をめざし「健康なるなら 17 条健法～健康づくりのお節介～」を掲げます。

### 進めよう奈良の元気な人づくり 「新 健康なるなら 17 条健法」

- 第 1 条 毎日食べよう朝ごはん
- 第 2 条 1 日 5 皿のたっぷり野菜と脂肪ひかえめで健康的な食生活
- 第 3 条 減らそう食塩 素材の味を楽しもう
- 第 4 条 あと 15 分 毎日歩いて健康づくり
- 第 5 条 「ながら運動」を始めよう まずは「姿勢」良く！
- 第 6 条 睡眠でこころとからだの休養を
- 第 7 条 自然の中でからだを動かして こころもリフレッシュ
- 第 8 条 たばこは子どもの前では吸わない 吸わせない
- 第 9 条 「禁煙しようかな」と思った時にすぐ実行  
まわりのみんなも応援
- 第 10 条 思いやりのこころときれいな空気でおもてなし  
受動喫煙防止に取り組もう
- 第 11 条 週に 2 日は休肝日 節度ある飲酒をこころがけよう
- 第 12 条 未成年は飲酒禁止 飲まない 飲ませない
- 第 13 条 毎日の体重測定で肥満予防
- 第 14 条 健診は生活習慣改善のチャンス！ 年に 1 度は健診を
- 第 15 条 がん検診 受けて安心 早期発見！
- 第 16 条 1 日の終わりは寝る前の歯みがきで
- 第 17 条 1 口 30 回 よく噛んで肥満予防

## 第1条 毎日食べよう朝ごはん

脳とからだにしっかりと「1日の始まり」の指令を出すのが朝ごはんです。

朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がっていた体温が上がり、胃や腸も刺激され排便を促すことになります。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間も使われているので、朝食を食べないとブドウ糖が不足した状態となり、集中力や記憶力などが落ちます。1日を元気で活動的に過ごすために朝食は欠かせません。どうしても朝食が摂れない人は牛乳、野菜ジュースなど水分を摂ることから始めてみましょう。

(第5章(1) 栄養・食生活)

## 第2条 1日5皿のたっぷり野菜と脂肪ひかえめで健康的な食生活

脂肪のとりすぎは肥満を招くだけでなく、血液中のコレステロールや中性脂肪を増やし動脈硬化を進行させます。野菜や果物に含まれるカリウムは血圧を下げ、食物繊維は便秘の改善のほか、体に有害な物質を吸着して排出させ、動脈硬化症、糖尿病、大腸がんなど生活習慣病の予防にも効果があることがわかってきています。まずは、毎日の食事に野菜1皿(約70g)分多く食べるようにしましょう。

毎日5皿分の野菜と果物200g(みかん2個またはりんご1個)をとるように心がけましょう。

(第5章(1) 栄養・食生活)

## 第3条 減らそう食塩 素材の味を楽しもう

食塩の取りすぎは、血液中に増加したナトリウムの濃度を一定に保とうとするため、血液中に水分を取り込み血液量が増えてしまいます。これが心臓に負担をかけ血圧が高くなり脳卒中や心臓病を引き起こしやすくします。また、濃い味付けや塩辛い食べ物は胃がんの原因ともなります。

薄味は必ず慣れていきます。塩分の高い汁物、つけもの、干物などの食べる回数や量を減らすなど、できるところから始めましょう。

(第5章(1) 栄養・食生活)

## 第4条 あと15分 毎日歩いて健康づくり

1年間、今より1日15分(約1,500歩)多く歩くことで体重が2~3kg減少し、生活習慣病の予防にもつながります。普段から運動習慣のない人は、通勤時に利用する駅のエスカレーターを階段にする、いつも乗降する駅やバス停の一つ手前から歩く(駅までの自転車を歩行にかえる)、近所への買い物は歩いて行くなど生活の中に歩くことを意識し取り入れてみましょう。

1日1万歩が理想ですが無理なく続けられることから始めましょう。

(第5章(2) 身体活動・運動)

## 第5条 「ながら運動」を始めよう まずは「姿勢」良く!

心身の健康には適度な運動が大切ですが、継続しないと効果がありません。継続には「時間をかけない」「きつい運動をしない」「ストレスをかけない」が原則です。

「ながら運動」は仕事・家事・通勤など日常生活の中で確実に運動量を増やすことができる運動です。

まずは「立つ、座る、歩く」ときの姿勢をよくしましょう。お腹、背中、首筋などの引き締め運動になり、体を動かすことを意識するきっかけにもなります。

(第5章(2) 身体活動・運動)

## 第6条 睡眠でこころとからだの休養を

睡眠は心と身体の休息のために重要です。睡眠が不足すると疲労回復ができずストレスがたまり様々な病気を引き起こすことにつながります。また、睡眠不足や睡眠障害等の問題は心の病気の症状として現れることも多く、早期に発見し適切に対処していくことが大切です。理想の睡眠時間は7時間といわれていますが、個人差と眠りの質により変わってきます。もし、日中に眠気を感じるようなら、自分の睡眠習慣を見直してみましょう。

(第5章(3) 休養・こころの健康)

## 第7条 自然の中でからだを動かして こころもリフレッシュ

ストレスが生活習慣病やうつ病などのこころの病気につながる場合があります。ストレスとうまく付き合うことができるように、自分なりのストレス解消方法をみつけることが大切です。

自然の中で身体を動かすことはストレスを発散させ英気を養います。自然の中に出かけてウォーキングや散歩など身体を動かしてみましょう。

(第5章(3) 休養・こころの健康)

## 第8条 たばこは子どもの前では吸わない 吸わせない

子どもは大人が喫煙している場面を目にすることで喫煙への興味がわき、喫煙を助長することにもつながると考えられます。また成長過程にある子どもの喫煙は、成人から喫煙を開始する場合と比べて依存症になりやすく、体への悪影響が強く現れます。子どもがいる近くでは大人が吸わないこと、子どもには絶対に吸わせないことが大人の責任です。

(第5章(4) 喫煙)

## 第9条 「禁煙しようかな」と思った時にすぐ実行 まわりのみんなも応援

喫煙はがん、心臓病や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病や呼吸器の疾患など様々な病気の危険因子です。最近では医療機関で禁煙治療も受けられるようになり、昔のように自力で我慢する辛い禁煙ではなく、楽に禁煙できる環境が整いました。しかし、一旦禁煙しても再喫煙してしまうことも少なくありません。一人ではなく助け合いになる禁煙も周囲の支援が大きな力となります。周りの家族や同僚は、禁煙成功を迎えられるように応援してあげましょう。

(第5章(4) 喫煙)

## 第10条 思いやりのこころときれいな空気でおもてなし 受動喫煙防止に取り組もう

たばこから出る副流煙には多数の有害物質が含まれており、その煙を吸うことによって肺がんや循環器疾患などの発生リスクにも関係していることが科学的に明らかになっています。さらに、その煙を妊婦が吸い込むことで低体重児の出生リスクが高まったり、子どもが吸い込むことで喘息や中耳炎などの原因になります。

たばこは吸う人だけの問題ではありません。家庭や職場、公共の場ではまわりの人にたばこの煙を吸わせない気配りをしましょう。

(第5章(4) 喫煙)

## 第11条 週に2日は休肝日 節度ある飲酒をこころがけよう

過度な飲酒はがん、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病やアルコール依存症のリスクを高めます。生活習慣病のリスクを高める飲酒の量は1日平均純アルコール量で男性は約40g、女性は20g程度が上限とされています。食べながら適量範囲でゆっくり飲むことを心がけましょう。また、週に2日は休肝日をつくりましょう。20gはビール500ml(中瓶1本)程度

(第5章(5) 飲酒)

## **第12条 未成年は飲酒禁止 飲まない 飲ませない**

未成年者はアルコール分解能力が低いため、アルコールが脳など身体に悪影響を及ぼし健全な成長を妨げます。さらに、急性アルコール中毒を起こしやすいため、誰かにすすめられても、きちんと断ることが大切です。

(第5章(5) 飲酒)

## **第13条 毎日の体重測定で肥満予防**

肥満は万病のもと。自分の適正体重を知り、毎日体重を測定することが健康づくりの第一歩です。体重の変化を健康のバロメータとして毎日測ってみましょう。

(第5章(1) 健診・生活習慣病)

## **第14条 健診は生活習慣改善のチャンス！ 年に1度は健診を**

健診は病気の早期発見だけでなく、現在のからだの状態をチェックするためのものです。毎年受けることでからだの変化もわかり、生活習慣を見直すきっかけにもなります。

毎年健診を受け、自分の生活の改善に役立てましょう。

(第5章(1) 健診・生活習慣病)

## **第15条 がん検診 受けて安心 早期発見！**

がんは死亡原因の第1位であり、壮年期の死亡の4割～5割を占めています。

多くのがんの発症は生活習慣が関わっていることから食生活や禁煙などの生活習慣の改善が必要です。また、がんの早期発見のためにはがん検診の受診が大切です。

(第5章(2) がん)

## **第16条 1日の終わりは寝る前の歯みがきで**

寝ている間の口の中は、唾液の分泌が少ないことから歯の再石灰化作用に乏しく、歯周病菌が繁殖しやすい状態にあります。寝る前に歯みがきをして、口の状態を整えてから休むようにしましょう。

(第5章(3) 歯・口腔の健康)

## **第17条 1口30回 よく噛んで肥満予防**

1口ごとによく噛んで時間をかけて食事をするのは、栄養分の消化吸収によいだけでなく、脳の満腹中枢に作用することから、少ない量でもお腹が満たされたように感じます。肥満が気になる人は、食事の際1口30回噛みに挑戦してみましょう。

(第5章(3) 歯・口腔の健康)