めざせ健康長寿！

ふかや まるごと・健康づくり

保存版

深谷市の健康づくりの合言葉

毎日＋1,000歩＆＋野菜ひと皿

6つのアクションで変わるあなたの未来

アクション1
〈身体活動・運動〉
毎日歩こう
＋1000歩

アクション2
〈栄養・食生活〉
毎日の食卓に
＋野菜ひと皿

アクション3
〈休養・こころの健康〉
上手にリラックス
＋快適睡眠

アクション4
〈歯と口腔の健康〉
毎日のケアに
＋プロのケア

アクション5
〈飲酒・喫煙〉
自分のからだと周りの人に
＋気くばり

アクション6
〈健康管理〉
毎日の健康づくりに
＋チェック

アクション①

身体活動 運動

©深谷市

深谷市のみなさんは

- 運動習慣がない！
- 歩く時間が短い！

気になる健康データ

日ごろ運動習慣がない人は		1日に歩く時間が30分未満の人は	
男性	女性	男性	女性
61.3%	67.0%	34.5%	42.2%

豆知識

1日の目標歩数は8,000歩。【ウォーキングパワー！】

こんな予防効果があります。

糖尿病　心臓病　脳卒中　うつ　認知症

アクション1 〈身体活動・運動〉 毎日歩こう プラス1000歩

今日から あなたから プラス 1,000歩

- ついでに10分多く歩く
  距離にすると約600～700m！
  歩数にすると約1,000歩！
- 歩幅を広くして、時々、早歩き！
- 積極的に社会参加を！
  新しい発見があるかも

アクション②
栄養
食生活

©深谷市

深谷市のみなさんは

野菜が足りない！

気になる健康データ

1日に1回しか野菜を使った料理を食べていない人は **55.1%**

1日あたり平均野菜摂取量は **70g** 足りない（目標量は 350g）

豆知識

【野菜パワー!】

こんな予防効果があります。

肥満　がん　高血圧
脂質異常　高血糖　便秘

野菜 350g の例

アクション2 〈栄養・食生活〉 毎日の食卓に プラス 野菜ひと皿

今日から あなたから プラス 野菜ひと皿

- 食卓に「赤」「黄」「緑」の色どりを
- 味噌汁やスープは野菜たっぷりに
- レンジでチン！して温野菜に
- ベジファースト（野菜、海藻、きのこ類を先に食べる）
- あと野菜ひと皿（70g程度）をプラス

野菜ひと皿 70g の例

※治療中のかたは、野菜の摂取量については主治医と相談してください

アクション
③
休養
こころの健康

©深谷市

深谷市のみなさんは

睡眠による休養が
充分とれていない！

気になる健康データ

睡眠による休養が充分とれていない人は

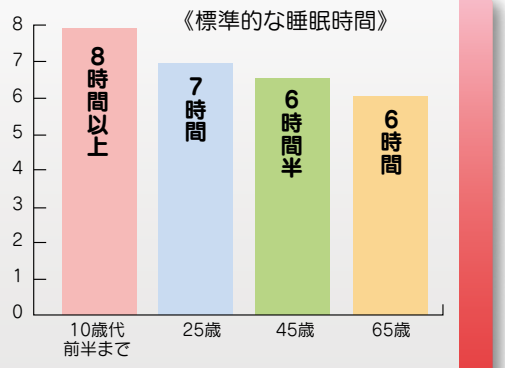
28.5%

睡眠時間が1日あたり5時間未満の人のうち休養が不充分と感じている人は

72.1%

豆知識

2週間以上続く不眠は「うつ」のサインかもしれません。



出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

アクション3
（休養・こころの健康）
上手にリラックス
プラス 快適睡眠

今日から
あなたから

プラス

快適睡眠

- 休日でも、できるだけ同じ時刻に起床する!
- 朝起きたら、太陽の光を浴びて体内時計をリセット！
- 寝床に入ってから、携帯電話やゲームなどをしない
- 「眠れない」、そのつらさをかかえずに医療機関に相談を

アクション④

歯と口腔

©深谷市

深谷市のみなさんは

歯科健診を受けている人が少ない！

気になる健康データ

1年に1回以上、歯科健診を受診している人は **33.9%**

歯ブラシ以外の清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス等）を毎回使用している人は **15.7%**

豆知識

歯を失う原因の90%は、虫歯と歯周病です。

歯周病は、糖尿病の悪化、虚血性心疾患や脳梗塞など、全身の健康に影響します。

日本歯科医師会 PR キャラクター

アクション4 〈歯と口腔の健康〉毎日のケアに プラス プロのケア

今日からあなたから プラス プロのケア

- 定期的な歯科健診やメンテナンスを！
  症状がなくても、むし歯や歯周病が進行しているかも
- かかりつけ歯科医院で、自分に合った口腔ケアの指導を受け実行！
  あなたに合った歯ブラシやブラッシング方法、
  歯間ブラシやデンタルフロスの使い方があります

歯ブラシの正しい持ち方

鉛筆を持つように、親指と人差し指で軽くつまむように持ちます。
力を入れ過ぎないように！

アクション
5
飲酒
喫煙

©深谷市

深谷市のみなさんは

- 20歳未満で飲酒・喫煙をしている人がいる！
- 周りの人に配慮しないで喫煙する人がいる！

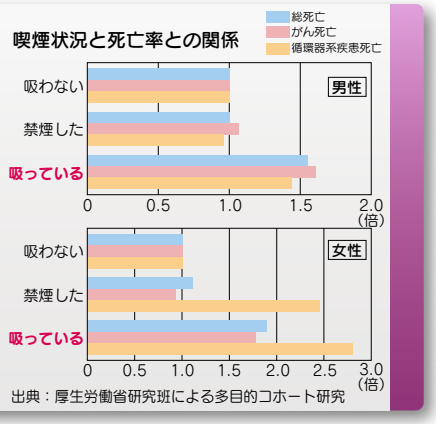
気になる健康データ

20歳未満で飲酒経験がある人は	きっかけは、家族からのすすめが	喫煙習慣のある人で周りの人に配慮している人は
20.2%	18.6%	77.6%

豆知識

20歳未満の飲酒は、心身の健康に悪影響を及ぼします。

喫煙や受動喫煙は、狭心症、脳血管疾患、肺疾患、がん、流産・早産などの危険がアップします。



出典：厚生労働省研究班による多目的コホート研究

アクション5 〈飲酒・喫煙〉 自分のからだと周りの人に プラス気くばり

今日からあなたから プラス 気くばり

- STOP！20歳未満、妊産婦の飲酒・喫煙
  家族、周囲の人はすすめない
- お酒は適正量を守り、健康に配慮！

適正量のめやす（純アルコール20ｇ）

日本酒一合（約20g）と同程度のアルコール						
種別	清酒 1合・180ml	ビール 500ml	ウイスキー 60ml	焼酎 100ml	ワイン 200ml	チューハイ 350ml
アルコール濃度	15%	5%	43%	25%	12%	7%
純アルコール量	22g	20g	21g	20g	19g	20g

- 禁煙にチャレンジ！本数を減らすより、きっぱり禁煙を！
- タバコをどうしても吸いたい人は、分煙にご協力を！

アクション⑥
健康管理

©深谷市

深谷市のみなさんは 3人に1人は、健診を受けていない！

気になる健康データ

健診を受けていない理由の第1位は
「面倒だから」！

市のがん検診でがん（疑い含む）がみつかった人は
146人
平成28年度

豆知識

市では、2人に1人ががんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっています。

太っていなくても、血圧や血糖値が高い状態は要注意です。
動脈硬化から脳梗塞になるリスクが高くなります。

アクション6 〈健康管理〉毎日の健康づくりに プラスチェック

今日からあなたから プラスチェック

- みんなを誘って、健診受診！
  あなたの **2時間※/365日** が将来の治療にかかる時間や費用の節約に！※健診にかかるおおよその時間です
- 要精密検査・要治療と言われたら
  気後れが手遅れとならないうちに、必ず「受診」！

深谷市健康づくり推進条例を制定しました

（平成30年4月制定）

深谷市では、市民の皆さんの健康づくりを推進するため、「深谷市健康づくり推進条例」を施行するとともに、その具体的な施策を示す「第２次深谷市健康づくり計画」を策定しました。

本計画は、「自分の健康は自分でつくる」を基本とし、市民を主役に、家庭や地域、学校、職場そして行政がともに「生涯すこやかに暮らせるまち　深谷」を目指すものです。

基本理念

ともにつくる
生涯すこやかに暮らせるまち　深谷

「ともに」という言葉には、
「共」、「伴」、「知」、「友」という
意味が込められています。

第2次深谷市健康づくり計画の詳細は計画書（本編）をご覧ください。
市のホームページでもご覧いただけます。

深谷市福祉健康部　保健センター発行
〒366-0823　埼玉県深谷市本住町17-1
TEL:048-575-1101（直通）　FAX:048-574-6668
E-MAIL hoken@city.fukaya.saitama.jp

平成30(2018)年8月