



2024年度

# 健康チャレンジ

〈対象〉  
安芸高田市在住の  
20歳以上の方

## ① チャレンジ目標を決める

「生活活動・運動」「食事」「その他の健康づくり」の項目ごとに自分にあったチャレンジ目標を決める（下記「チャレンジ目標の決め方」参照）

## ② 取り組む期間を決める

自分で決めたチャレンジ目標に取り組む期間を決める

- ・ 2024年10月1日～2025年1月31日のうちの60日以上
- ・ 月の途中からの開始や、続けてできなかった日があってもよい

## ③ 60日間、健康づくりに取り組む

健康チャレンジ記録票に記録する

- ・ 取り組み期間終了後に記録用紙を提出し、参加賞と交換する（参加者全員）
- ・ 提出期間：2024年12月～2025年2月末
- ・ 提出先：安芸高田市健康長寿課健康推進係

お問合せ先 健康長寿課 健康推進係 電話 0826-42-5633 FAX 0826-47-1282

## チャレンジ目標の決め方

「生活活動・運動」「食事」「その他の健康づくり」の各項目で「これならできる！」と思う目標を自由に決めます

### 生活活動 運動

- (例)
- ・ 今より10分長く歩く（多く動く）
  - ・ 体操をする
  - ・ 筋肉トレーニングをする

### 食事

- (例)
- ・ 1日3食食べる
  - ・ 毎食野菜を食べる
  - ・ 腹八分目にする
  - ・ 減塩を心がける

### その他の 健康づくり

- (例)
- ・ 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
  - ・ 毎日、口腔（お口の）体操をする
  - ・ 週2回（○曜日と○曜日）は飲酒しない
  - ・ タバコの本数を減らす

# 健康づくりのワンポイント

## はじめよう！減塩生活



健康のための1日の食塩摂取量の目標値は

★男性・・・7.5g未満    ★女性・・・6.5g未満とされています。

※高血圧の人はこの値ではありません。主治医にご相談ください。

### 【減塩生活のコツ】

- ◆食塩量の多いもの（漬物や塩辛）は食べる回数を減らす
- ◆麺類の汁は全部飲まない      ◆新鮮な食材を使い、食材の持ち味で薄味の調理
- ◆具たくさんのみそ汁にする      ◆減塩の調味料を使う（減塩みそ、減塩しょうゆ）
- ◆蒸す、ゆでる調理              ◆調味料は「かける」ではなく「つける」
- ◆外食や加工食品は控える      ◆香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用して味に変化をつける

## 「まごはやさしい」食生活



「まごはやさしい」：健康な食生活を送るために毎日食べたい食品の頭文字  
食生活に取り入れることで、生活習慣病の予防や、疲労回復、免疫力向上などに効果があるといわれています。多種多様な食品を摂ることで、各栄養素をバランスよく摂ることができます。

- 「ま」・・・豆（大豆、納豆、豆腐、小豆、黒豆、油揚げなど）
- 「ご」・・・ごま（ごま、アーモンド、ピーナッツなどのナッツ類）
- 「わ」・・・わかめ（わかめ、ひじき、のり、昆布、もずくなどの海藻類）
- 「や」・・・野菜（ほうれん草、トマト、にんじん、白菜、キャベツなど）
- 「さ」・・・魚（さばなどの青魚、鮭やたらなどの白身魚、など）
- 「し」・・・しいたけ（舞茸、マッシュルーム、しいたけ、しめじ、エリンギなどのきのこ類）
- 「い」・・・いも（じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなど）



✨たくさん食べられて  
栄養まんてん ✨



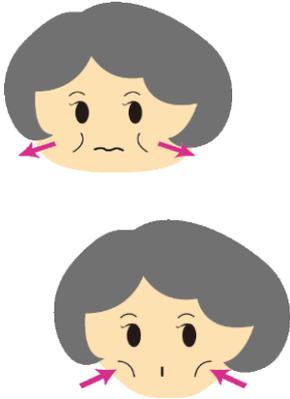
## お口の体操



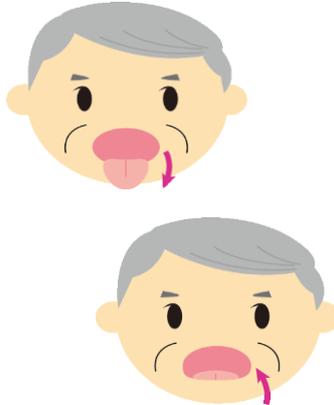
いつまでも、元気に日常生活を送るためには、歯や口腔機能を健康に保つことが大切です。お口の体操などで口を動かして口腔機能を維持しましょう。

### 【口の動きを改善する体操】

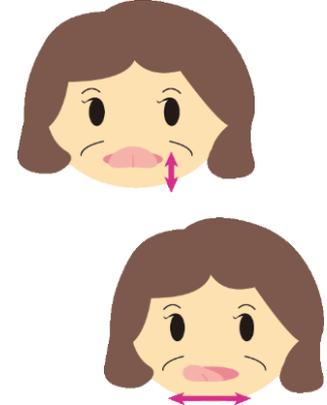
①口を閉じたまま頬を膨らませたりすぼめたりする



②口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする



③舌を出して、上下左右に動かす



### 【食べたり、飲み込んだりする機能を鍛える体操】

「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ発音する。

「パタカラ、パタカラ・・・」と5秒くらい連続して発音する。

- ◆「パ」は口をしっかり開ける
- ◆「タ」は舌を上あごにくっつくようにする
- ◆「カ」はのどの奥を意識する
- ◆「ラ」は舌をまるめるようにする



## 唾液腺マッサージ



唾液腺をやさしくマッサージしましょう。唾液が多いと食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

### ①耳下腺マッサージ



上あごの奥歯のあたり、耳たぶの前方に人差し指、中指、薬指を押しあて、5～10回、回転させる。

### ②顎下腺マッサージ



あごの下、内側のやわらかいところを、耳の下からあごの先まで5～10回押す。

### ③舌下腺マッサージ



親指で、あごの先の内側を押し上げるように、強くゆっくり5～10回押す。

# 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 推奨事項



「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む」こととしています。  
 今よりも少しでも多く身体を動かすことが大事です。

対象者	身体活動（＝生活活動＋運動）		座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日40分以上 （1日約6,000歩以上）	【運動】有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を1日60分以上 （1日約8,000歩以上）	【運動】息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上	

## ウォーキング（歩数）の目安

歩数の目安		期待される効果の目安
6,000歩	健康日本21目標（65歳以上男女）	生活習慣病予防効果 （糖尿病・高血圧・メタボリックシンドロームなど）
8,000歩	健康日本21目標（20～64歳男女）	介護予防効果 （認知症・寝たきり・筋力低下・フレイルなど）

### 【安全にウォーキングをするためのポイント】

- ◆ウォーキング前には体調や血圧チェックを行いましょう
- ◆いつもより体調がすぐれないと感じるとき、夏場の暑い時間帯、雨や雪などの寒い日は無理をせず休みましょう
- ◆ウォーキング前には準備体操やストレッチをしましょう
- ◆飲み物を携帯し、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう



## 体重コントロール



体重測定を習慣にすると体重の変化と生活習慣の関係が見えてきます。

メタボ、血糖、血圧、脂質が気になる人は3%の減量で改善効果が期待できると言われています。自分の体重が適正な範囲内かどうかは体格指数である「BMI (Body Mass Index)」から判断することができます。

◆計算方法 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

◆目標となるBMIの範囲

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

目標の範囲よりも大きければエネルギーのとりすぎ(肥満)  
少なれば栄養が足りていないおそれがあります



### 【食べ方を意識しよう】

食べ方に気をつけることで満腹感を得やすくなり、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。

- ◆野菜や海藻、きのこ類を先に食べる
- ◆おかずは、1人分の小さめの小皿に盛り付ける
- ◆一口につき30回は噛んで食べる
- ◆夕飯は寝る3時間前までに済ませる



## アルコール適量の目安



自分もまわりも楽しいお酒にするには次のポイントを心がけましょう。

- ◆食べながら飲むことでお酒の吸収を抑えて肝臓の負担を軽くします
- ◆強いお酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因になります  
薄めて飲むことをおすすめします
- ◆肝臓を休ませる時間が必要です  
週2日は休肝日を取りましょう  
難しい場合は1日でも休肝日を取りましょう

### 【1日の適量の目安】

女性・高齢者はこの半量程度

ビール	500ml (ロング缶1本、中びん1本)
日本酒	180ml (1合)
ワイン	240ml (ワイングラス軽く2杯)
焼酎(25度)	120ml (0.6合)