

身体活動・運動

内臓脂肪の減少には、運動が一番効果的です。運動不足により筋肉が衰えると、基礎代謝の低下につながり、太りやすい体になっていきます。自分にとって「楽しい」と思えるものを見つけて、無理なく続けましょう。

▶ 重点的に取り組む目標項目

目標項目	性別	年齢	計画策定時値	中間評価値	目標値(H24)
日常生活における歩数	男性	成人	8419歩	8194歩	9400歩以上
	女性	成人	6969歩	7250歩	8000歩以上
	男性	70歳以上	5374歩	4860歩	6700歩以上
	女性	70歳以上	4091歩	5279歩	5400歩以上
意識的に運動を心がけている人の増加	男性		47.5%	46.8%	58%以上
	女性		44.7%	37.8%	55%以上



■ 気軽に運動を楽しもう！

スポーツを楽しみたい方は、各区にあるスポーツセンターなどを利用して下さい。

「みおつくしスポーツネット」では、電話、インターネットや公衆用端末（区役所など公共施設に設置）からスポーツ施設の利用申し込み（要事前登録）が手軽にでき、スポーツ教室、イベントに関する情報も入手できます。

【みおつくしスポーツネット】
<http://www.sports.city.osaka.jp>
【大阪市スポーツ総合情報センター】
 大阪市東住吉区長居公園1番1号
 TEL: 6691-2711 FAX: 6691-2940

■ 日常生活の中で体を動かそう！

スポーツ施設に行く時間がない時は、自宅で運動をしてみたいはかでしょうか？

自宅でできる筋力トレーニングとしては、次のような方法があります。それぞれの動作を、正しい姿勢で、呼吸をとめずに、反動をつけずにゆっくりと行いましょう。

また、特別に運動する時間をとらなくても、床掃除、庭仕事、子どもと遊ぶことなども、身体活動のひとつです。日常生活の中で、体を動かす機会を増やすように心がけましょう。

自宅で行える筋力トレーニングの例

① スクワット（大腿部前面、大腰筋）



- 1) 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
- 2) つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。
* 膝がつま先より前に出ないようにする。
* 下を向かないようにする。

② ヒップエクステンション（大腿部背面、臀部）



- 1) 背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力をいれる。
- 2) 3秒間でかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。
- 3) 3秒間で足を元に戻す。
* 上半身が前傾しないようにする。
* 足を上げる際は腰を反らさない。
* 椅子に体重をかけない。

厚生労働省「エクササイズガイド2006」より

※安全に運動をするために、持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談しましょう。

■ 歩く機会を増やそう！

健康づくりのためには、1日8,000歩～10,000歩ぐらい歩くことが効果的とされています。

通勤や通学など、日常生活の中で歩く機会をできるだけ多く作るようにしましょう。

大阪市では、たくさんの公園や、史跡を巡る「歴史の散歩道」、歩行者に配慮した「ゆずり葉のみち」などを整備しており、花と緑あふれるまちづくりを進めています。あなたの家の近くにあるものを探してみてください。

【大阪市公園サーチ】
http://www.ocsga.or.jp/osakapark/hfm_park/index.html
【歴史の散歩道】
<http://www.road.osaka-city.or.jp/orc/rekishi.html>

速歩の理想的なフォーム



休養・こころの健康づくり

こころの病の予防には、自分なりのストレス解消法を見つけよう。

▶ 重点的に取り組む目標項目



目標項目	計画策定時値	中間評価値	目標値(H24)
睡眠による休養が不足している者の割合	34.2%	33.9%	31%以下
自殺者数の減少	876人	773人	450人未満

こころの健康づくりのために

こころの病の予防には、こころの病に大きく関与するストレスへの対処法も有効です。

ストレス対処法10か条

- ① 仕事を抱え込まない
- ② 休養をとる
- ③ 睡眠不足を防ぐ
- ④ 生活態度を変えてみる（不規則な生活の見直し）
- ⑤ 目標の立て方を考え直す（少し目標を下げてみませんか）
- ⑥ 完ぺき主義を捨てる（完ぺき主義者はストレスを感じやすいと言われています）
- ⑦ 誰かに悩みを打ち明ける
- ⑧ 趣味を持つ
- ⑨ 時間の有効活用（リラックス&リフレッシュ）
- ⑩ アルコールや薬に頼らない（こころと体を『依存症』に引き込む危険性があります）

こころの不調を感じたら

うつ病などのこころの病の早期発見には、できるだけ早く精神科や神経科などの専門医を受診しましょう。



大阪市こころの健康センター
 〈こころの悩み電話相談室〉
 こころの健康に関する相談に応じています。
 月曜日～金曜日
 （祝日・年末年始を除く）
 午前10時～午後3時
 TEL: 6923-0936

たばこ

喫煙は、がん・心臓病・歯周炎など、いろいろな病気の原因になります。

重点的に取り組む目標項目

目標項目		計画策定時値	中間評価値	目標(H24)
喫煙する者の割合	男性	53.8%	46%	27%以下
	女性	21.3%	21%	11%以下
公共の場での受動喫煙防止の推進		—	87%	100%



禁煙にチャレンジしよう！

平成18年4月から、一定の条件を満たす方には、禁煙治療に健康保険が適用されるようになりました。

また、大阪市では、禁煙したい方を支援するため、保健師による禁煙教室を行っています。

自分のため、まわりの人のために、禁煙に挑戦してみたいはいかがですか？

【禁煙治療に保険が使える医療機関情報】

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>
(NPO法人日本禁煙学会)

【禁煙教室の問合せ先】

大阪市保健所 保健総務担当 TEL: 6647-0650

受動喫煙の害を理解しましょう

平成15年に施行された「健康増進法」第25条では、多くの人々が利用する施設の管理者は、受動喫煙の防止に努めなければならないと定められています。

大阪市では、平成15年に「受動喫煙防止推進ガイドライン」を作成し、受動喫煙防止の啓発に努めています。

たばこを吸う人も吸わない人も、受動喫煙の害を理解し、受動喫煙の防止に努めましょう。

「受動喫煙」とは、本人の意思とは関係なく、たばこの煙を吸わされることをいいます。非喫煙者をたばこの煙による健康被害から守るために、受動喫煙対策が必要です。

アルコール



お酒は楽しくほどほどに！

過度の飲酒は、肝障害やがんなどのさまざまな疾患を招くばかりでなく、アルコール依存症など精神的障害の要因にもなります。

ビールなら1日中びん1本程度、日本酒は1合程度が適正な飲酒の目安です。

歯の健康

歯の健康は、食生活はもとより全身の健康に大きな影響を及ぼします。また、会話を楽しむなど、豊かな人生を過ごすための基礎となるものです。う蝕や歯周病を予防し、歯の健康を保つことが大切です。

重点的に取り組む目標項目

目標項目	計画策定時値	中間評価値	目標値(H24)
80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合の増加	24.8%	—	30%以上
60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合の増加	52.6%	—	60%以上



歯磨き習慣を身に付けよう！

全ての歯をきちんと磨けるよう、鏡等を見ながら確実な歯磨きを行う習慣を身に付けましょう。

歯科健診を受けましょう！

定期的に歯科健康診査や予防処置（フッ化物応用、歯石除去、歯面清掃等）を受けましょう。

糖尿病

糖尿病は、インスリンの働きが不足することにより、血液中の血糖値が高くなって起こります。

血糖値が高い状態が続くと、血管の壁に大きな負担がかかり、糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、白内障、下肢の壊疽(えそ)などを引き起こします。

日本人の糖尿病の大半を占める2型糖尿病には、生活習慣が深く関係しています。適切な食生活、運動習慣を身に付けるとともに、定期的に健診を受け、早期発見・早期治療を行うことが大切です。

がん

がんは、わが国最大の死亡原因であり、総死亡の約3割を占めています。

たばこや食生活などの生活習慣の改善を通じてがんを予防するとともに、がん検診を受診し、がんの早期発見・早期治療につなげましょう。

循環器病

脳血管疾患、虚血性心疾患を含む循環器病は、死因の上位をしめており、特に脳卒中は、要介護の主要な要因となっています。

循環器病の予防には、禁煙や、生活習慣の改善による肥満や脂質異常症、高血圧などの予防と、健診による早期発見・早期治療が重要です。

肝臓病

肝臓病には、肝炎、肝硬変、肝臓がんなどがあり、その原因としては、ウイルスやアルコールなどが考えられています。

大阪市では肝臓病による死亡率は高く、特に肝臓がんは全国平均の約1.6倍となっています。

肝臓がんの原因は、90%以上が肝炎ウイルスによるものであり、適切な治療を行うことで、肝臓がんになることを予防できます。

肝炎ウイルス検査を受診し、肝臓がんを予防しましょう。



定期的に健(検)診を受けよう！

生活習慣病を予防するためには、食生活、運動習慣などの生活習慣を改善するとともに、定期的に健(検)診を受け、病気の早期発見・早期治療を行うことが重要です。

健診は、その時の自分の状態を把握し、病気がないか、治療や精密検査が必要か、生活習慣を見直す必要がないかなどをチェックするためのものです。治療や精密検査が必要と言われたら、きちんと受診しましょう。

また、健診の結果、異常がなかった方も、問診などでチェックした生活習慣をもう一度見直し、より良い生活習慣を心がけましょう。

