

見つめなおそう

生活習慣

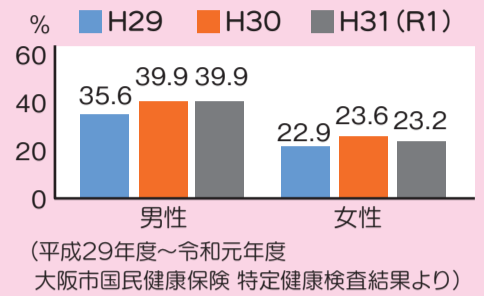
肥満の方は要注意!!
大正区の40~69歳の方で、
男性は3人に1人以上、
女性は5人に1人以上が
肥満という結果が出ています。

3 すべての人に健康と福祉を



食習慣、運動習慣をはじめとした生活習慣が原因で発症する病気の総称を生活習慣病といい、糖尿病や高血圧などがあります。特に肥満の方は生活習慣病につながる可能性が高く、健康な生活を送るためには、肥満を予防することがとても大切です。まずは、自分の体格を知ってみましょう!!

大正区の40~69歳の肥満者割合



肥満とは?

BMI(体格指数)が25以上のこと

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

| やせ | ふつう | 肥満 |
|---------|-------------|---------|
| 18.4 以下 | 18.5 ~ 24.9 | 25.0 以上 |

肥満は、「食べ過ぎ」と「運動不足」が原因で起こります!

食べ過ぎ・運動不足が続くと生活習慣病(動脈硬化・糖尿病・高血圧・脳血管疾患・がんなど)のリスクが上がる一方で、適度な食事・運動をすると、生活習慣病のリスクを下げる事ができ、将来の介護予防にもつながります。あなたの日ごろの生活習慣はどうでしょうか。次のチェック表に1つでも多くチェックできるように生活習慣を見直しましょう。



生活習慣チェック表

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|--|------------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 規則正しい食事 | <input type="checkbox"/> 野菜を多く食べる | <input type="checkbox"/> 早食いをしない | <input type="checkbox"/> 油を使わない調理方法にしている | <input type="checkbox"/> 10分ほどの距離なら歩くようにしている | <input type="checkbox"/> 階段を利用している | <input type="checkbox"/> 積極的に身体を動かしている | <input type="checkbox"/> ながら運動をしている |
| | | | | | | | |
| 蒸す | ゆでる | | | | | 家事でもOK | 体操やスクワット |

健康に関するご相談は、大正区役所保健福祉課(保健活動)までご連絡ください。

問合せ 保健活動 3階32番 ☎ 4394-9968



エスディー・ジーズ

SDGsってなんなん?

しんこだ

ひかる

大正区住みます芸人 ZUMA

最近よく見る「SDGs」ってなんて読むん?
「エスディー・ジーズ」って読むねんで。日本語では「持続可能な開発目標」って表されてるで。
2015年9月の国連サミットで採択された国際目標やねん。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のための17のゴール・169のターゲットが設定されてるで。

へー!世界共通の国際的な目標なんやね!で、その17のゴールにはどんなものがあるん?

右の図を見てみて!カラフルなアイコンで示されているのがゴールやで。

例えば、保健の分野に関係する「3 すべての人に健康と福祉を」や教育の分野に関係する「4 質の高い教育をみんなに」等、いろいろな分野でのゴールが設定されてるねん。

なるほどー。僕たちの生活に関係することや、実際に身近で取り組めることもありそうやね!大正区役所の仕事とは関係してるん?

役所の仕事にももちろん関係してるよ。大正区役所では、関連する事業・業務にそれぞれのゴールを表示して、目標の達成をめざしているねん!右のQRコードで確認してみてな!



▲SDGs「17のゴール」



大正区事業・業務計画書



大正区運営方針



持続可能な開発目標(SDGs)とは?(大阪市HP)

実は身近なSDGs いつもの行動がSDGsにつながるよ!今月号よりSDGsのアイコンをつけている記事があるから探してみてね。次回(2月号)では、身近なSDGsを特集するので楽しみに!



問合せ 政策推進 4階42番 ☎ 4394-9942