

日常生活の中で無理なく健康づくりに取り組むためには、家族や仲間とともに楽しみながら活動していくことも大切です。

一人一人が健康であることは、家族みんなの健康につながり、家族みんなが健康であれば、地域の健康につながります。地域が健康であれば、まちが健康になります。親から子へ、祖父母から孫へ、そして個人から家庭や学校、職場、社会へ笑顔の輪を広げ、つないでいきましょう。

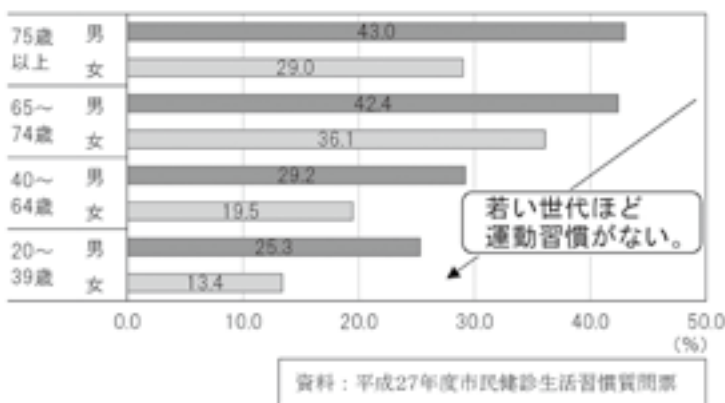
(1) 栄養と食生活
平成27年度の市民健診結果では、朝食を食べない人の割合は20〜39歳の男性が最も多くなっています。また20〜64歳の女性も5年前より欠食率が増えています。健康的な生活、生活習慣病の予防には、正しい栄養の知識や食習慣を身に付けましょう。

(2) 身体活動・運動
南丹市の現状として、1日30分以上運動している人の割合は、若い世代ほど低い状況です。身体活動・運動は、心と体の健康保持に重要であり、総死亡率の

低下や虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、がんなどの罹患率の低下、心の健康や生活の質の向上にも効果があるとされています。健康を意識し、できることから無理なく楽しく適度な運動を続けていきましょう。

(3) 休養とこころの健康
市民健診の間診票の結果、睡眠

■ 1回30分以上の運動習慣がある人の割合



による休養が十分でないと感じる人が2〜3割となっています。

心の健康を保つために、適度な運動やバランスの取れた栄養、食生活、十分な休養の3つが健康のための要素とされています。十分な休養による心の健康の維持・増進は、個人の生活の質に大きく関わり、そのことが健康寿命の延伸につながります。

心と体の健康づくりのために、睡眠について正しい知識を知り、質の良い睡眠を確保できるようにしていくことが必要です。

■ 睡眠による休養が十分でないと感じる人の割合

年齢	性別	割合 (%)
20～39歳	男	24.1%
	女	33.9%
40～64歳	男	27.2%
	女	37.8%
65～74歳	男	17.5%
	女	24.4%
75歳以上	男	14.0%
	女	19.6%

(4) タバコ
市民健診受診者の喫煙率は、全体的には下がりましたが、40〜64歳では男女とも上がっています。これまで以上に禁煙支援に取り組む必要があります。

(5) アルコール
多量飲酒者(3合以上/日)は男性の若い年代に多く見られます。アルコールの問題は健康に関することだけではなく、心の健康にも深く関係しているため多量飲酒をやめ、健康を損ねないようにしましょう。

(6) 歯の健康
平成27年度は80歳の1人あたりの平均残存歯数は11.5本です(目標は20本)。高齢になっても歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質や活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。子どもの頃からの虫歯予防と成人期における歯周病予防、歯科疾患予防に努め、高齢になっても口腔機能を維持できるようにしましょう。