



健康情報誌 おおふなと

第22号

発行：令和6年5月8日

大船渡市保健福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581



いつまでも健康に過ごしたい
そんなあなたへ

＼健康づくりに取り組むなら、まずはここから！／

新

健康づくり10か条

について徹底解説



～「健康づくり10か条」とは～

令和6年度から新たに作成した「健康おおふなと21プラン（第3次）」の基本理念・基本目標を実現するために、全ての世代に共通した取組をまとめたものが「健康づくり10か条」です！ 第2次計画からアップデートし新しくなったので、ぜひチェックし、実践しましょう♪



＼新しかったトン！／

大船渡市

健康づくり10か条

第1条 野菜・果物を毎日食べよう

野菜や果物を食べることで、高血圧、肥満、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防します。

<野菜の目安(1日あたり350g)>

1食の目安・・・ 生野菜なら両手くらい
温野菜なら片手くらい

<果物の目安(1日あたり200g)>

りんごなら1個、かきなら1個
みかんなら2個



第2条 間食は片手にのる量にしよう

子どもは成長に合わせて必要な栄養素を間食で補います。大人はエネルギーオーバーになることもあるため、控えめにして楽しみの一つにしましょう。特に夕食後の間食は太りやすいので要注意！

第3条 おいしく適塩

塩分の摂り過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病の原因となります。

<適塩のコツ> 麺類のつゆは飲みほさない、だしや香辛料、酸味料を活用する
醤油などはかけずにつける、具沢山のみそ汁にする など…

第4条 お酒は適量 休肝日をつくろう

飲酒量が増えるほど、がんや高血圧、脳卒中などの発症リスクが高まります。

<飲酒の目安(1日あたり)>



チューハイ(7%)
なら
缶1本(350ml)



ビール(5%)
なら
ロング缶1本
(500ml)



ウィスキー
なら
ダブル1杯
(60ml)

第5条 今より10分動く時間を増やそう

まずは今より10分(約1000歩)多く動く時間を増やしましょう。日常生活の家事や買い物も動く時間に含まれます。工夫してこまめに体を動かし生活習慣病を予防しましょう！

第6条 食べたら歯みがきをしよう

毎食後の歯みがきで口の清潔を保ち、子どもには仕上げ磨きも行いましょう。



歯間ブラシやデンタルフロスの使用、
歯科医院での定期的な歯石除去、フッ素塗布も大切です！

第7条 定期的にお口も体も健康チェック

病気は早期発見・早期治療が重要です。がん検診や健康診断はもちろん、むし歯や歯周病は全身の健康にも影響を及ぼすため、歯科健診も定期的に受けましょう。

令和6年度の各種検診（健診）についてはこちら



問い合わせは 健康推進課（0192-27-1581：直通）まで♪



第8条 たばこを吸わない、たばこの煙を吸わせない



喫煙や受動喫煙によって、がんや生活習慣病、歯周病の発症につながります。
また、妊婦の喫煙は低出生体重児が産まれる原因にもなります。自分や周囲のためにも禁煙することが重要です。

第9条 身近な人に気軽に声をかけあいさつをしよう

人と交流したり、社会とのつながりを持つことは健康寿命の延伸につながるとされています。
家族や友人、同僚、ご近所さんとあいさつをきっかけにコミュニケーションを図りましょう。

第10条 自分に合ったストレス解消法を見つけよう

ストレスを溜め込むと、心身の健康に影響を及ぼします。睡眠や休養を取り入れた正しい生活習慣や自分に合ったストレス解消法をもち、ストレスに対処しましょう。

＜ストレス解消法の例＞ 映画やドラマを見て笑ったり泣いたりする
歌を歌う、体を動かす、睡眠をとる など

～みんなで10か条を広めて、
健康で安心して暮らし続けられるまちへ～



もう1品ほしい時に 適塩なのに簡単♪

小松菜とツナのからしマヨネーズ和え



(1人分あたり)

エネルギー : 78Kcal

たんぱく質 : 6.8g

脂 質 : 5.0g

炭水化物 : 3.0g

食塩相当量 : 0.3g

小松菜は、カルシウムや鉄分、ビタミンが豊富に含まれます。また、えのきはカルシウムの吸収率をUPさせるビタミンDが多く含まれるので、小松菜との相性は良好です◎

<材料(2人分)>

- ・小松菜……50g
- ・えのき……50g
- ・ツナ(水煮)……70g

ツナの代わりになまり節を使用すると減塩のほか、たんぱく質も補給できます！

★マヨネーズ……大さじ1(12g)

★練りからし……小さじ1/4(1g)

<作り方>

1. 小松菜はゆでて水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。
2. エノキは3cmの長さに切り、さっとゆでてザルにあげ冷ます。
3. ツナの水気を切っておく。
4. ボウルに★を混ぜ合わせ、小松菜、えのき、ツナを加え和える。