

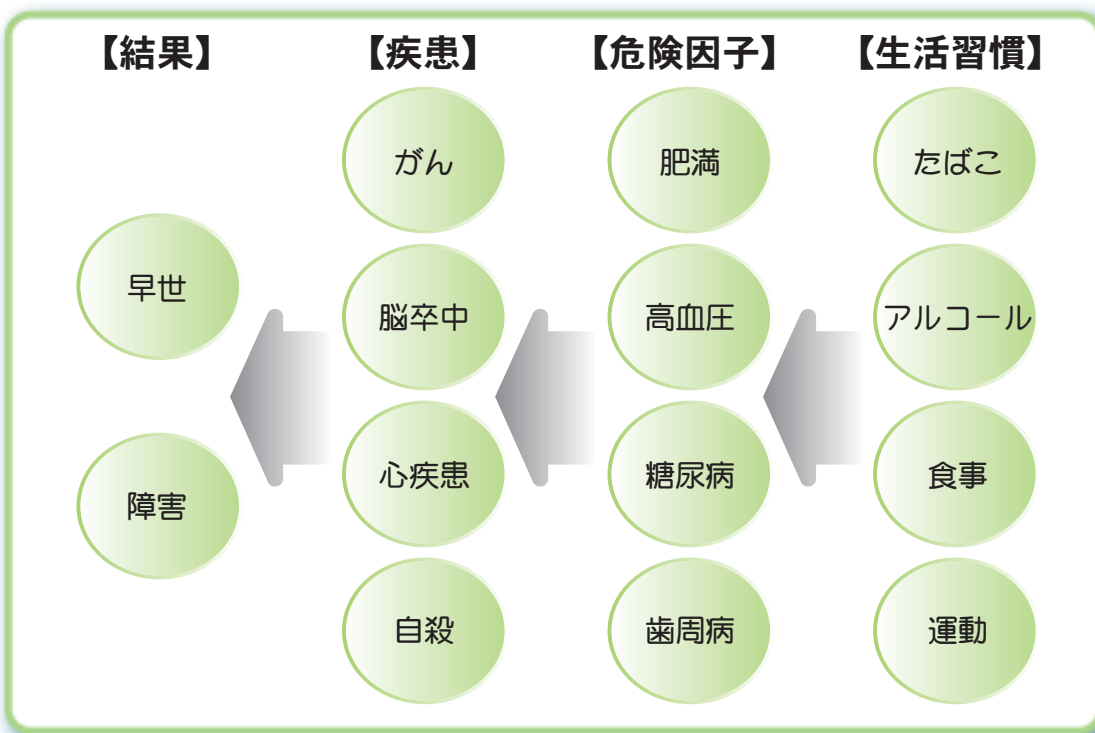
生活習慣があなたの身体をつくる

～こころと身体に関心を持ち、自分らしく健康に生きよう!!～

みなさん「健康日本21」ってご存じですか。

「健康日本21」は、「**早世予防(65歳未満での死亡の減少)**」と「**健康寿命の延伸(障害の予防)**」という2つの目標を掲げた国の健康増進計画です。

七尾市も同じ目標を掲げ現状を踏まえたうえで、「こころと身体に関心を持ち、自分らしく健康に生きよう!!」をテーマに「七尾市健康増進計画(けんこう七尾21)」を平成18年3月に策定しました。



あなたの生活習慣は、大丈夫？
健康日本21では、「早世予防(65歳未満での死亡の減少)」と「健康寿命の延伸(障害の予防)」のため、生活習慣病の予防を呼びかけています。

その手段として

1日10,000歩以上歩こう!!

※摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれるとされています。



塩分は1日10g未満にしよう!!

※成人1日当たりの平均塩分摂取量は13.5gと過剰です。高血圧予防のためにも10g未満が推奨されています。





歩数および塩分に関する現状調査結果 (平成18年度実施)

調査概要

対象者

市内に在住する20歳代から70歳代1,320名
(回収率72.4%)

調査方法

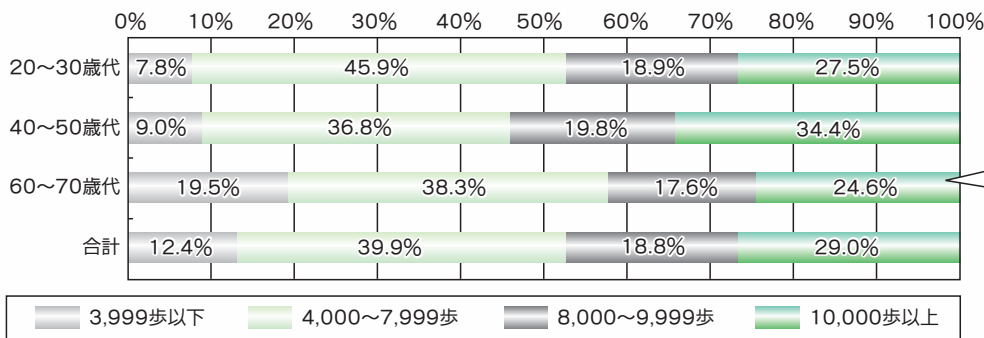
健康まちづくり推進員の配布及び回収による自記式調査

歩数調査 3日間の平均歩数の状況

【調査方法】

歩数計で3日間の歩数を測定してもらい、その平均歩数を用いました。

図1 3日間の平均歩数



どの年代においても、約半数の方々が8,000歩未満です。

【調査結果】

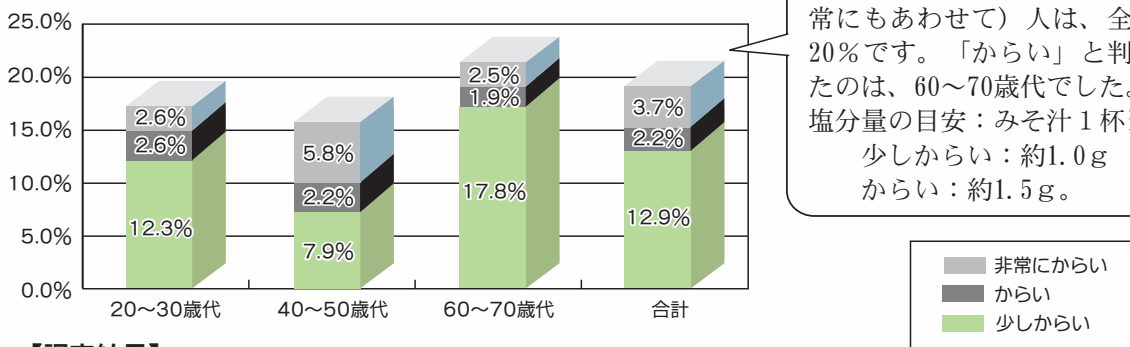
市民の1日当たりの平均歩数は8,259歩で、8,000歩未満が約50%という現状を把握できました。健康日本21では、1日10,000歩以上を目標にしています。

みそ汁の塩分測定調査

【調査方法】

塩分チェックペーパーを用い、みそ汁の塩分測定を行いました。

図2 みそ汁がからい人の割合



塩分測定結果がからい（少し～非常にあわせて）人は、全体の約20%です。「からい」と判定されたのは、60～70歳代でした。塩分量の目安：みそ汁1杯当たり
少しからい：約1.0g
からい：約1.5g。

【調査結果】

塩分のとり過ぎに最も注意しているのは、60～70歳代でしたが、実際には塩分含有量の多い漬物やつくだ煮などを多く摂っていました。20～50歳代では、「カップめん」、「外食」、「市販のお惣菜」などからの塩分摂取が多く、塩分のとり過ぎを気にしない食習慣や食嗜好が問題です。

以上のことから市では、目標を設定

【今後の目標】

☆歩数 1日平均歩数を現状より1,000歩増やす。

※1,000歩とは・・・時間では約10分、距離では600～700m歩くことで達成できるとされています。

☆塩分摂取 塩分に注意する人を現状より増やす。