

概要版

第2次健康ひらた21

(平成26年度から平成35年度)



ジュピアランドひらた

福島県平田村

平成26年3月



平田村きずな

健康体操



1. 手首のストレッチ
 ① 右手を前にのばし、左手で手前に引く。同様に左手を引く。
 ② 次に右手の指を下に向けて左手で引く。同様に左手を引く。



2. 肩のストレッチ
 ① 左手で右肘を引く。 ② 右腕で左肘を引く。



3. 体側のストレッチ
 ① 指を組んで上にあげる。 ② 右に倒す。後ろに倒す。左に倒す。



4. 二の腕のストレッチ
 ① 両手をあげ、左手で右手首を引く。反対も。
 ② 両手で肘をつかみ、後ろへ引く。



5. 肩甲骨まわりのストレッチ
 ① 両手のひらを後ろで合わせる。 ② 上体をそらす。 ③ 前へ倒す。 ④ 後ろへ倒す。



6. 胸のストレッチ
 ① 手を後ろで組み腕を上にあげる。 ② 前へ倒す。 ③ 後ろへそらす。



7. アキレス腱のストレッチ
 ① 左足を後ろに引いて腕をゆっくりあげる。 ② 手をゆっくり下げて床につける。 ③ 足を変えて①②を2回くりかえす。

8. 関節まわし
 ① 首をまわす。反対も。 ② 肩をまわす。反対も。 ③ 腕をまわす。反対も。 ④ 腰をまわす。反対も。

9. 膝の屈伸
 ① 膝を曲げて、のばす。くりかえす。 ② 右足をのばす。左足をのばす。くりかえす。

10. 体側のストレッチ
 ① 右手で右足首をさわる。 ② 左手で左足首をさわる。 ③ 左手で右足首をさわる。右手で左足首をさわる。くりかえす。

11. 下腹とわきの筋トレ
 ① 右肘と右膝をつける。 ② 左肘と左膝をつける。 ③ 左肘と右膝をつける。右肘と左膝をつける。くりかえす。

12. 深呼吸 (風)
 ① 右手を横にのばす。 ② 左手を横にのばす。 ③ 胸の前で交叉。 ④ 両手を広げておろす。 ⑤ そのままゆっくり上げる。 ⑥ 両手をゆっくり横からおろす。

①～⑥をくりかえす。



1. 風
 ① 右手を横にのばす。 ② 左手を横にのばす。胸の前で交叉して広げる。 ③ 両手を下におろして、上にあげる。 ④ 両手を横からおろす。



2. ボールI (ドリブル)
 ① 右手で8回ドリブル。 ② 左手も。 ③ 次に4回ずつ。2回ずつ。交互に。 ④ ①～③をくりかえす。



3. ボールII (おす)
 ① 両手を左右外側に2回まわす。 ② 両手を前にのばして、手前に引く。



4. ボールIII (人工衛星)
 ① 右手の平を上に向け、逆さの8の字を描く。 ② 脇の下で小さくまわし、上で大きくまわす。 ③ 同様に左手でまわす。 ④ 両手でおこなう。くりかえす。



5. 自由な風
 ① 「1」と同じ。途中でターンする。



6. さんぽ
 ① 前に4歩、後ろに4歩。 ② 右に4歩、左に4歩。 ③ 後ろに4歩、前に4歩。 ④ 左に4歩、右に4歩。 ⑤ ①～④をくりかえす。出来る人は、はずみながら行う。



7. 光I (とびだす光)
 ① 両手をにぎって縮む。 ② 両手を開いてのばす。 ③ 両手をにぎって縮む。 ④ ジャンプしながら開く。

①②をくりかえす。

③④をくりかえす。

8. 光II (はじける光)
 ① 右へCの形になるように手足を曲げる。左も。くりかえす。 ② 体を左斜め前に向き腕と足を後ろにそり右足をあげる。右も。くりかえす。

9. 光III (かがやく光とアスバラガス)
 ① 前で右手から交互に腕をふりおろす。 ② 右側で。 ③ 前で。 ④ 左側で。 ⑤ 両腕を胸の前で曲げる。 ⑥ 水平にのばす。

①～⑥を3回くりかえす。

10. 風
 ① 「1」と同じ動きでテンポは速くくりかえす。 ② テンポゆっくり深呼吸しながら2回くりかえす。

第2次健康ひらた21

「第2次健康ひらた21」は『健康寿命の延伸(元気で長生き)』を目指して、村民が健康づくりを実践するための行動計画です。

がん・循環器病・糖尿病 メタボリックシンドローム

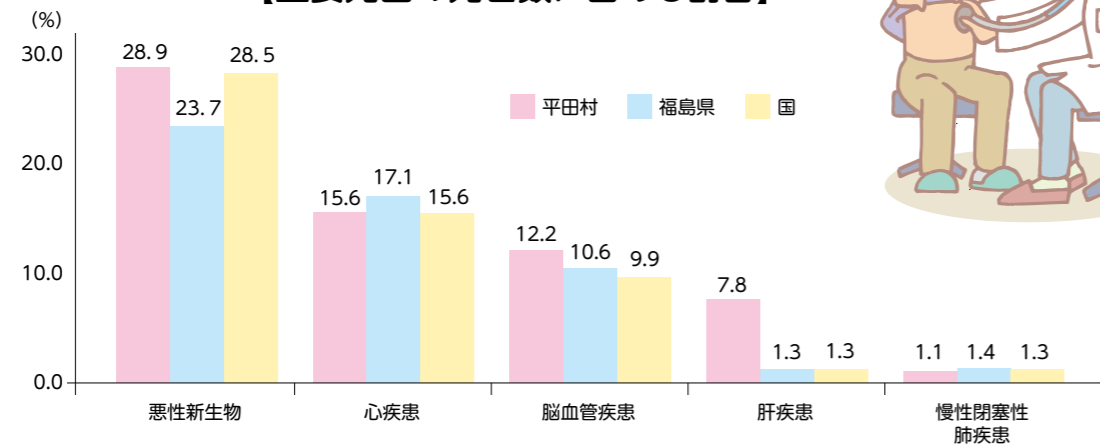
村の平均寿命
(平成22年)

男：76.9年
女：85.5年

実践しよう!

- 早期発見・早期治療のため健診を毎年受けましょう。
- 適正体重を保ちましょう。

【主要死因の死亡数に占める割合】



資料：平成23年度 県保健福祉部「保健統計の概況」



COPD(慢性閉塞性肺疾患) 喫煙

COPDは長期の喫煙が影響して、肺が炎症を起こし呼吸障害(肺気腫・慢性気管支炎など)が進行する病気です。

実践しよう!

タバコの影響を正しく理解し、家庭や職場で分煙・禁煙に努めましょう。



「ぬくもり・あんしん」

栄養・食生活

平田村食育推進計画

育てよう、 我が家の食卓

「平田村食育推進計画」とは、村民の皆さんが食べる事を大切に考え、意識して、実践することで元気になるための計画です。

実践しよう!

早寝、早起き、
朝ごはん

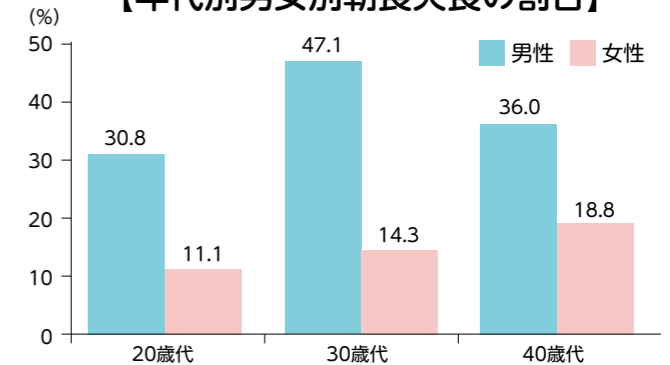
実践しよう!

- 家族等と楽しく会話しながら食事をしましょう。
- 塩分は控えめにしましょう。
- インスタント食品、外食に頼りすぎないようにしましょう。
- 食べ物、家族への感謝の気持ちを持ちましょう。

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低下した体温が上昇し、1日の活動の源になります。朝ごはんを食べないと、脳や胃腸が目覚めません。また1日に必要な栄養が不足しやすくなります。



【年代別男女別朝食欠食の割合】



資料：平成21年度生活習慣調査

実践しよう!

主食・主菜・副菜を揃えてバランスのよい食事をしましょう。

副菜
体の調子を整える

野菜・海藻・きのこ類
一食の量は、手ばかりで両手いっぱいぐらいが目安です。(生野菜はゆでると半分になります)

主菜
血や筋肉になる

肉類・魚類・卵・大豆・大豆製品
一食の量は手のひらにのる量が目安です。

主食
エネルギーになるもの

ご飯・パン・めん類
主菜・副菜と一緒に食べましょう。

その他

果物・牛乳
果物の一日の摂取量は片手にのる量が目安です。

牛乳
1日200ml

平田きずな健康体操」

身体活動・運動

身体活動量の多い人は、脳卒中やがんなどの発症の危険性が低いです。さらに、高齢者の健康維持・寝たきり予防のためにも、継続した運動が大切です。



平田村きずな健康体操を行きましょう。

実践しよう!

- 『平田村きずな健康体操』を1日1回行いましょう!
- 1日の歩数は、7,000歩を目指しましょう。



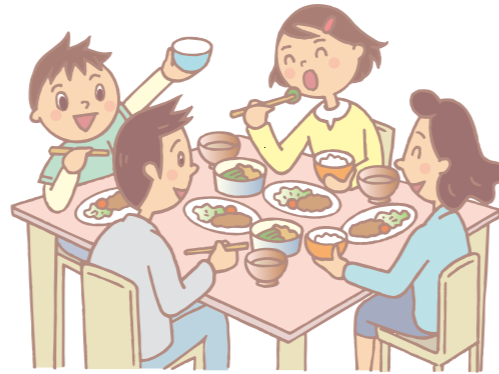
休養・こころの健康

こころの健康を保つためには休養を十分にとり、ストレスと上手につきあうことが大切です。

目が覚めたとき疲労感が残ることが週3回以上ある人……………**22.2%**

実践しよう!

資料：平成21年度生活習慣調査



- 悩みやストレスをためずに自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
- 日頃から、家族・身近な人とのコミュニケーションを大切にしましょう。
- 睡眠をしっかりとりましょう。
- 眠れない日が2週間以上続いているようなら、かかりつけの医師に相談しましょう。

飲 酒

お酒の飲みすぎは、高血圧や脳血管疾患などになる危険性が高まります。

実践しよう!

- 飲酒量に気をつけましょう。
- 休肝日をつくりましょう。

生活習慣病のリスクが高くなる飲酒量

- 男性 1日に日本酒2合程度以上
- 女性 1日に日本酒1合程度以上



歯と口の健康

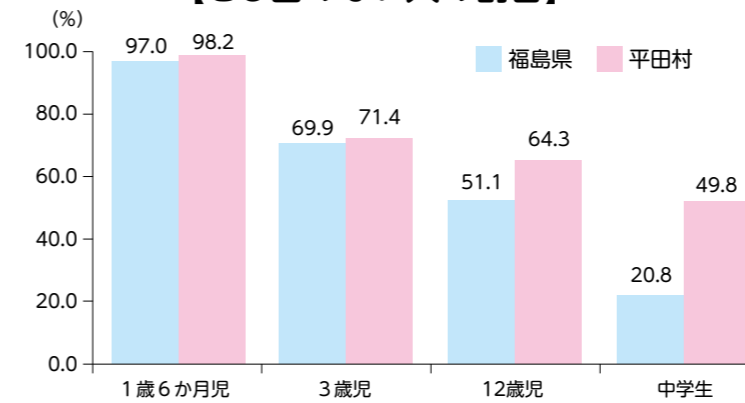
歯科保健計画

『丈夫な歯で一生過ごせる』

40才28本、60才24本
80才20本を目指す

むし歯は改善されましたが、歯を失わないために歯周病・歯肉炎の予防が大切です。

【むし歯のない人の割合】



資料：平成24年度 母子保健事業実績、平成24年度 学校歯科健診

実践しよう!

正しい歯磨き習慣を身につけましょう。

実践しよう!

かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

次世代の健康

実践しよう!

- 子どもが元気で健やかに育つ環境を整えましょう。
- 肥満にならないように運動や食生活の見直しを地域ぐるみで行いましょう。



高齢者の健康とロコモティブシンドローム (運動器症候群)

実践しよう!

- 介護予防のため、1日3,000歩以上歩きましょう。
- 地域活動に参加しましょう。



東日本大震災及び原子力災害の影響を受けないために

実践しよう!

- 不安があったらいつでも相談しましょう。
- 甲状腺検査・内部被ばく検査を定期的に受けましょう。



できることから始めてみましょう

元気で長生きするための20のヒント

自分の生活習慣を振り返り、該当するところに○をつけてみましょう。

	健康づくりのために、取り組む項目	今実践している	これから始めよう と思っている	今は できない
からだ を知る	①毎年健康診査を受ける			
	②毎年がん検診を受ける			
	③定期的に歯科医を受診する			
	④自分の適正体重を知って、維持する			
	⑤家庭で血圧を測る			
	⑥週1回体重測定をする			
食	⑦主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスの良い食事をする			
	⑧早寝、早起き、朝ごはんを実践する			
	⑨旬のものを食べる			
	⑩塩分を控える			
	⑪家族みんなで食事をする			
歯	⑫よく噛んで味わって食べる			
	⑬食事の後は歯みがきをする			
運動	⑭1日1回平田村きずな健康体操をする			
	⑮1日7,000歩以上ウォーキングをする (高齢者の方は1日3,000歩以上ウォーキングをする)			
酒	⑯1日平均、男性は日本酒2合以内、女性は1合以内にする			
	⑰休肝日をもうける			
タバコ	⑱禁煙する			
休養 と ころ	⑲睡眠をしっかりとり			
	⑳自分に合ったストレス解消法を見つける			

●からだ、食事、ころに関することの相談は、平田村保健センターへ

☎ 0247-55-3119

✉ kenkoufukushi@vill.hirata.fukushima.jp

平田村健康福祉課 〒963-8292 福島県石川郡平田村大字永田字広町34 TEL 0247-55-3119

平成26年3月