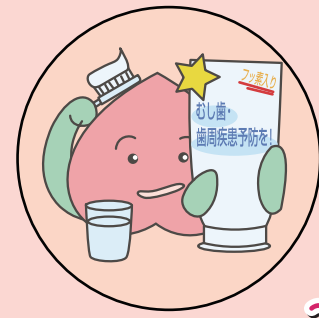




歯の健康

8020で いきいきライフ

～何でもおいしく食べ、豊かな人生を過ごすために～

歯の健康

ひとり一人ができること

- 歯磨き剤はフッ素入りものを使用する。
- 甘い食品や飲料を控え、シガレット製品を利用する。
- 歯磨き剤はフッ素入りものを使用する。
- 甘い食品や飲料を控え、シガレット製品を利用する。

目標

- 年一回以上歯磨きの指導を受ける。
- 年一回以上歯科検診を受ける。
- 歯間フロッシング、糸ようじ、デンタルフロス等を利用する。
- フッ素入り歯磨き剤を使用する。

8020 (はちまるにいまる)

80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう。20本はなんでも噛むことのできる本数です。



むし歯予防

ひとり一人ができること

- 歯科医の指導を受けて、年に2回以上、フッ素塗布を受ける。
- 甘い食品や飲料の摂取回数、量を控える。
- 他人の子どものおやつにも気を配る。
- フッ素洗口を行う。
- 夕食後は、飲食しない。
- 鏡で自分の歯や口の中を観察する。
- あめやガムは、シガレットのものを買う。
- ジュースではなく、お茶を飲む。
- 6歳臼歯が生えてきたら、シーラント処置を受ける。

目標

- フッ素塗布を受ける。
- 1日あたり3回以上の間食をしない。
- フッ素洗口をする。

歯周疾患予防

ひとり一人ができること

- 職場に歯ブラシ、歯間フロッシングを置き、歯磨きをする。
- 歯間フロッシングやデンタルフロスを使い、1日一回は、丁寧に歯磨きをする。
- たばこは吸わない。
- 鏡で自分の歯ぐきを観察する。

目標

- 歯ぐきの健康に「う」がけはける。



8020

目標

- 80歳で自分の歯を20本以上保てる。
- ひとり一人ができること
- 8020体験者は、子や孫だけでなく、地域の子どもや後輩に良い体験を伝える。

すべての市民が健康で自分らしく生きる

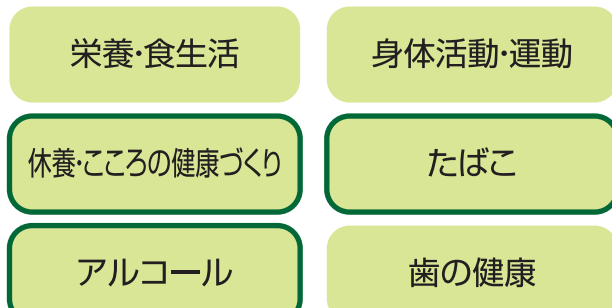
健康を自覚できる人の増加

健康状態がよいと感じる!

世代ごとの目標



生活習慣病予防に必要な6分野



は今後さらなる取り組みが必要です!

- ・血圧が高値の人の割合の減少
- ・脂質異常の人の割合の減少
- ・血糖が高値の人の増加割合の抑制
- ・肥満の人の割合の減少

岡山市保健所 (岡山市保健福祉会館内)

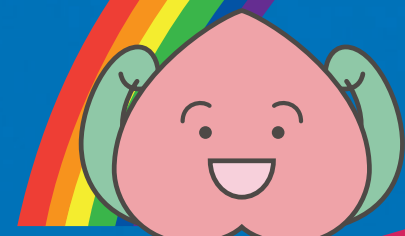
北 区	中央保健センター (岡山市保健福祉会館内)	TEL.(086) 803-1263
	北保健センター (北ふれあいセンター内)	TEL.(086) 251-6515
	御津分館(御津支所内)	TEL.(0867) 24-1111
	建部分館(建部支所内)	TEL.(0867) 22-1112
中 区	中区保健センター (岡山ふれあいセンター内)	TEL.(086) 274-5164
東 区	東区保健センター (旧西大寺保健センター)	TEL.(086) 943-3210
	瀬戸分館(瀬戸町健康福祉の館)	TEL.(086) 952-2892
南 区	西保健センター (西ふれあいセンター内)	TEL.(086) 281-9625
	瀬崎分館(南区役所内)	TEL.(08636) 2-3146
	南保健センター (南ふれあいセンター内)	TEL.(086) 261-7051

岡山市保健所ホームページ

URL : <http://www.city.okayama.jp/hofuku/hokensyo/>

健康市民おかやま21 検索

健康市民おかやま21



笑顔がピーチ・ピチ

「健康市民おかやま21」は、生活習慣の改善を図り、がんや脳卒中等の生活習慣病を予防する等によって、すべての市民が健康で自分らしく生きることができるよう、市民が主体的な健康づくりに取り組むための指針として策定しました。

国際・福祉都市の実現を目指す

健康づくり推進における基本的視点

- ・一次予防の視点に立った健康づくりの推進
- ・生涯を通じた健康づくりの推進
- ・社会貢献による健康づくりの推進
- ・健康情報の共有による健康づくりの推進
- ・科学的根拠に基づいた健康づくりの推進



目標値と実践項目の健康づくり

運動期間は10年!

計画の推進スタート

中間評価

最終評価

平成15年度 (2003年度)

平成19年度 (2007年度)

平成24年度 (2012年度)

岡山市

栄養・食生活

～毎日3食、腹八分 楽しく食べて健康づくり～



栄養素 (食物) の摂取

ひとり一人ができること

- 食塩を控える。
- 脂肪の多い食べ物を控える。
- 野菜をたくさん食べる。
- カルシウムの多い食品を食べる。
- (減塩のため)
- ハーフやとうがらし等の香味野菜を調理にいかし、味にメリハリをつける。
- みそ汁は野菜類を入れて具だくさんにする。
- 化学調味料ではないだしを上手に使い、うす味で美味しくする。
- ラーメン等のスープは残す。
- 丼物やチャーハン等味が濃い物は、食べる回数を少なくする。
- 加工食品、スナック菓子は、できるだけ避ける。
- しょうゆやソースは、直接かけずに付け皿にする。
- ゆでる、煮る、炒める、蒸す、シューイングする等野菜をたくさん食べる工夫をする。
- 食物繊維を多く含む食品を食べる。
- 外食の時に必ず野菜の多い料理を注文する。
- マヨネーズ、ドレッシングは控え目にする。
- 大豆は、天つゆとセットで食べることで、油の量を減らす。
- 牛乳や乳製品等を使った料理を多く食べる。

目標

- 食塩を控える。
- 脂肪の多い食べ物を控える。
- 野菜をたくさん食べる。
- カルシウムの多い食品を食べる。



適性体重

ひとり一人ができること

- 健康診断を受け、検査結果を参考に身体の状態を理解する。
- 自分の適正体重を知り、毎日体重計で測り、記録する。
- スポーツ、ジュース等を飲み過ぎない。

目標

- 適正体重を維持する。
- ※適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
- 腹八分目の食事にする。



食生活の方法

ひとり一人ができること

- 朝食を毎日食べる。
- 食事は1日3食、食べる生活リズムをつける。
- 家族や友人と共に食事をする。
- 食品購入や外食時に栄養成分表示を利用する。
- 郷土料理・行事食等を取り入れる。
- 間食の量、回数、内容等のチェックをする。
- 規則正しく食べる習慣を身につけるため、欠食の多い朝食の意義を親から子に伝える。
- 週に数回は、家族が団らんを持つようにする。
- 時間をかけて食事を楽しむ。
- 食事を大切なコミュニケーションの場とする。
- 小鉢や付け合わせにより、おかずの数を増やすことで栄養のバランスをとる。
- 栄養成分表示をよく見て食べる。
- 栄養成分表示を行っている飲食店等を利用する。
- 正しい情報を収集し、健康に配慮した料理 (エネルギー、栄養成分、食品のバランス、無農薬等のヘルシーメニュー) を提供する店を活用する。
- 外食や出来合いのものを利用するときは、栄養成分表示を確認する。
- ジュース等の買い置きはしない。
- ジュース等で糖分の取りすぎを防ぐため、出かける時はお茶を入れた水筒を持つ。
- 料理教室、健康教室等の学習の場に、友人等を誘って積極的に参加する。
- インターネット、テレビ等で栄養情報を収集し、積極的に活用する。
- 子ども達に伝統的な食文化を伝える。
- 安全な食物を摂取できるように、消費者として提言する。
- 地域で生産された旬の食材を料理に取り入れる。