

# 菊の里健康づくりフェスティバル 2023

2023.9.12



伊藤会長 開会の挨拶

宮口会長 閉会の挨拶



健腸長寿 講演会(Yakult) 小腸の長さ6メートルです！



## 「健康寿命」ってなに？

「健康寿命」とは、  
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。



2010年と2015年を比べると、男女ともに平均寿命は長くなっていますが、自立した生活期間とされる「健康寿命」は男性は1.97年長く、女性は0.26年短くなっています。  
特に、札幌市の女性は全国、全国と比べ、健康寿命が短くなっています。

## 健康づくりに向けた取組(アクション)

自分の生活を見直し、できていないことを取組んでみませんか。  
あてはまるものにチェックしてみてください。

あてはまるものが多いほどGood!

### 1 食生活に気をつけよう! ~札幌市民は野菜が不足し、食塩とりすぎの傾向です。

- 毎日、朝食をとっている。
- 減塩を意識しうす味を心がけている。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている。



### 2 意識して体を動かそう! ~札幌市民は歩数が少なめです。

- 1日あたり、男性90分(9,000歩)、女性80分(8,000歩)以上歩いている。
- 日常生活で積極的に体を動かしている。
- 適度な運動をしている。



#### 「ロコモティブシンドローム」を知っていますか?

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などが衰え、「立つ」「歩く」といった日常的な運動機能が低下し、生活に支障が出る状態を言います。予防するためには、日々の生活習慣で適度に体を動かす機会を増やすことが大切です。

### 3 休養どころも体も健康に! ~札幌市民は睡眠による十分な休養がとれていない状況です。

- 「休養」は、心身の疲労を解消する「休」と、趣味などで余暇を楽しむ「養」が必要です。
- 自分なりのストレス解消法がある。
- 日中に強い眠気を感じない程度の睡眠時間を確保できている。  
(必要な睡眠時間は人により異なります。)



### 4 飲酒はほどほど!

- 飲酒は適量を心がけている。
- 休肝日は週2日以上ある。

生活習慣病のリスクを高める1日当たりの純アルコール摂取量は、男性40g、女性20g以上と言われています。

#### 純アルコール量の目安

ビール	日本酒	ワイン
500mlで約20g	1合(180ml)で約22g	1杯(120ml)で約12g

※健康日本21(第2次)の指針に関する参考資料より

### 5 禁煙にチャレンジしよう!

~札幌市民は喫煙率が低下してきていますが、女性は全国に比べて高くなっています。

- たばこは吸っていない(禁煙した)。
  - 喫煙の際は、受動喫煙防止のルールを守り、周りの人に配慮している。
- ※医療機関でも禁煙のサポートが受けられます。  
※禁煙治療は医療保険が適用になる場合があります。



### 6 8020を目指そう! ~札幌市民は歯周炎を有する人が多い傾向があります。

- かかりつけ歯科医がある。
  - 歯科健診を定期的に受けている。
- ※一定の年齢要件等を満たす方を対象に、検査費用の一部助成があります。



▶詳しくは「札幌市歯周病検診」検索

※「8020」とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という目的の取組です。

### 7 定期的に健診・がん検診を受けよう!

- 定期的に健診・がん検診を受けている。
- 特定健診...40歳以上の方は、加入している医療保険で「特定健診」を毎年受け、生活習慣病を予防しましょう。
- 札幌市がん検診...職場などでがん検診を受ける機会がない方のうち、一定の年齢要件等を満たす方を対象に、検査費用の一部助成があります。



▶詳しくは「札幌市がん検診」検索

### 8 子どものすこやかな成長のために。

- 子育てに不安や悩みがある時は、誰かに相談している。
- 父親も積極的に育児に参加している。



## 分かった事は

- 夜作られたウンチを朝庭る前に出す事(有害菌の発生を防ぐ)
- 毎日ウンチを出す事は、良い菌が優勢になる
- 良い菌で悪い菌を迎え撃つ

## 無理健康づくりフェスティバル2023会場

健康長寿・津軽弁体操 腸の健康と笑って大腸です!

菌の数  
100,000,000,000,000個  
100兆個

良い菌がいっぱいで...  
良いウンチ!!



古川 亜優美さんによる 津軽弁体操





古川 亜優美さんによる 津軽弁体操

## 健康づくりフェスティバル 展示品



**体脂肪3kg って (約21,600kcal) どのくらい?**

ウォーキングで消費するには...  
男性は約93時間  
女性は約128時間

男性は40代体重70kg、女性は40代体重50kg、共に身体活動レベルは普通の場合。

<b>ごはん</b> (1膳 100g) 約126膳	<b>ビール</b> (大 500ml) 約108杯	<b>ポテトチップス</b> (1袋 95g) 約42袋
<b>食パン</b> (6切1枚 60g) 約138枚	<b>日本酒</b> (1合 180ml) 約108合	<b>アイスクリーム</b> (1カップ 120g) 約84カップ
<b>カップ麺</b> (1個 75g) 約54杯	<b>ウイスキー</b> (ダブル 60ml) 約144杯	<b>ドーナツ</b> (1個 50g) 約108個
<b>スパゲティ</b> (1皿 400g) 約36皿	<b>焼酎</b> (1杯 80ml) 約108杯	<b>シュークリーム</b> (1個 60g) 約108個
<b>ハンバーガー</b> (1個 120g) 約78個	<b>ワイン</b> (1杯 80ml) 約348杯	<b>だいふく</b> (1個 50g) 約180個

食品のグラムやエネルギー量、換算値はあくまでも目安です。種類によって異なる場合があります。

株式会社 保健福祉ネットワーク 電話03-5806-3553 無断複製禁

ラーメン 塩分含有量 6.5g

カレーライス 塩分含有量 3.0g



消費に必要な運動「体脂肪1kg」



”うんち”です 良い”うんち”どれかな？



主催:菊の里まちづくりネットワーク協議会、菊の里地区福祉のまち推進センター、菊水元町地区センター  
共催:白石区第2地域包括支援センター、白石区介護予防センター菊の里  
協力:白石区保健福祉部、白石区社会福祉協議会、札幌ヤクルト販売(株)、(株)明治、明治安田生命、有限会社アニスト