

ストレスと上手につきあうヒント



笑いのすすめ！

最近、思いっきり笑ったことはありますか？

心の余裕が失うと笑いは少なく、無表情になりがちです。笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。

日常生活に「笑い」をうまく取り入れて健康で楽しい日々を送りましょう。

親しい人たちと交流する時間をもちましょう！

様々な不安やイライラなど今の状況や気持ちを話すことで、不思議と気分がすっきりします。これは自分の中でこたわっていた悩みを言葉にすることにより開放されるためと考えられています。ストレスが多い時、親しい人に話を聴いてもらうだけで、すいぶん気が楽になります。



適度に運動をする！

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。運動というと、勝ち負けにこだわるイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためには、あくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。手軽にできて自分が好きな運動を楽しめる環境で行いましょう。

自然を親しむ機会を多く持つ！

いつもの生活環境から離れ、自然に身をゆだねることは、生活リズムを変えるのに役立ちます。また森の木には心身をリフレッシュさせる成分（フィトンチッド）が発散されており、ストレス解消に大変有効です。



【出典：「こころの健康 気づきのヒント集」厚生労働省】

第1期栗山町健康増進計画 ダイジェスト版
令和元年9月発行
栗山町住民保健課健康推進グループ

※第1期栗山町健康増進計画は町ホームページで閲覧できます。

<http://www.town.kuriyama.hokkaido.jp/>

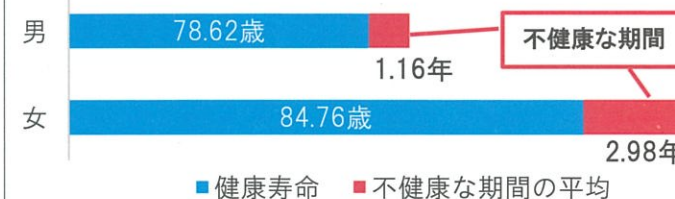


第1期栗山町健康増進計画

栗山町では、みなさんの健康寿命の延伸を目指して「第1期栗山町健康増進計画（計画期間：平成27～令和4年度）」を平成26年度に策定、平成30年度に中間評価をしました。このダイジェスト版は、栗山町の健康に関する現状から、**みなさんに取り組んでいただきたい提案をまとめました**ので、ぜひ、日頃の健康づくりにご活用下さい。



栗山町の平均寿命・健康寿命



<北海道健康増進計画すこやか北海道21：平成30年3月より引用>

※健康寿命：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。

5年前に比べると…
不健康な期間が短くなっています！
これからも健康寿命をのばして、元気で長生きを目指しましょう！



健康寿命延伸のまちづくり宣言

（平成27年9月宣言）

わたしたち栗山町民は、一人一人が生きがいを持ち、安心・安全で豊かな暮らしを健康に営むことができる笑顔あふれるまちを望みます。

自らの健康は自らつくるを基本に、町民同士がしっかりと支え合いながら、健康を守るためのまちづくりを通して、健康寿命の延伸を目指し、ここに健康寿命延伸のまちづくりを宣言します。

- 一、自分の健康に関心を持ち、自らの健康管理に努めます。（町民一人一人の役割）
- 一、家族みんなで、健康的な生活習慣に努めます。（家族の役割）
- 一、町民みんなの力で、心と体の健康を支え守るためのまちづくりに努めます。

（地域や行政の役割）

循環器疾患・心疾患・糖尿病の予防

- ・栗山町の死因の2位は「心疾患」、3位は「脳血管疾患」です。
- ・特定健診受診率は全道よりも低いです。
※平成29年度特定健診受診率 40.1% (全道 28.1%)
- ・特定健診結果では、糖尿病予備軍の割合が高いです。

みなさんへの提案

- ・年に1回は「健診」を受け、生活習慣を振り返りましょう。
- ・日頃から自分でできる健康チェックをしましょう。
(例：体重測定・血圧測定)

がん予防

- ・栗山町の死因の1位は「がん」です。
- ・がん検診受診率は低いです。
※平成29年度がん検診受診率
胃 11.6%、肺 10.5%、大腸 11.2% (国の目標は 40%)
子宮 12.0%、乳 17.9% (国の目標は 50%)

みなさんへの提案

- ・年に1回は「がん検診」を受けましょう。
(子宮・乳がん検診は2年に1回)
- ・家族みんなで、がん予防に関心を持ちましょう。

お口の健康づくり

- ・お口の悩みを抱えている方が多く、歯周疾患の症状もあります。
- ・歯の喪失も若い年代からみられています。

みなさんへの提案

- ・定期的に歯科健診を受けて、お口の状態を確認しましょう。
- ・各年代にあった、より良いお口の手入れを身につけましょう。
- ・むし歯や歯周病予防のためのお口の手入れを毎日継続して行いましょう。

タバコ

- ・男性の喫煙率は全道よりも高いです。
- ・子供がいる家庭での喫煙率は父親約5割、母親約2割と高いです。
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)をよく知っている人は少ないです。

みなさんへの提案

- ・妊婦や子どもの前ではタバコを吸わないようにしましょう。(受動喫煙防止)
- ・タバコの健康への害(COPD：慢性閉塞性肺疾患)を知りましょう。
- ・禁煙したい方は、積極的に禁煙外来などの支援を受けましょう。

★メモ：COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは★
主に長期の喫煙が原因となる「肺の炎症性疾患」で、咳・痰・息切れの症状が徐々に進行し呼吸障害となる。また、心血管疾患、糖尿病、うつ病などとの合併も多い。



生活習慣病予防 重症化予防

子どもの健康づくり

- ・就学前児では起床6～7時頃、就寝9時頃の生活リズムですが、小学生では、就寝時間が遅くなる傾向があります。
- ・乳幼児期は、子育て支援事業の中で体を動かす遊びを取り入れ、学童期は、社会教育事業としてスポーツ少年団活動などスポーツ活動の推進を行っています。

みなさんへの提案

- ・「早寝早起き朝ごはん」で、より良い生活リズムを身につけましょう。
- ・からだを使った遊びや運動を通して、元氣なからだを作りましょう。



健幸を守る地域環境づくり

みんなで、 健康寿命をのばしましょう！

生活習慣改善の推進

運動

- ・運動習慣がある人は少ないです。(運動習慣ありの方は23.4%で全国よりも低いです)
※運動習慣とは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続していること。

みなさんへの提案

- ・自分にあった「体を動かすこと」を見つけましょう。
- ・「体を動かすこと」をプラス10分、増やしましょう。
- ・運動施設や運動教室などを上手に利用しましょう。



お酒

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人は少ないです。
- ・特に30～40歳代ではリスクを高める飲酒量を飲んでいます。

みなさんへの提案

- ・「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(適量)」を知りましょう。
- ・飲酒量、飲酒時間を決めて、「まとめ飲み」(適量を超える飲酒量)を避けましょう。
- ・おつまみの内容や量に気をつけましょう。

こころの健康づくり

- ・睡眠で休養が取れていない方が多いです。特に40歳代以下の方に寝つきが悪い、熟睡感がないなど満足した睡眠がとれていない方が多い傾向にあります。
- ・特に40歳代以下の方にストレスがある方が多いです。



みなさんへの提案

- ・満足した睡眠で、こころとからだの休養を取りましょう。
- ・毎日笑って、ストレス解消を心がけましょう。
- ・こころの不調を感じた時には早めに病院を受診しましょう。
- ・悩みや不安がある人に気がいたら声をかけましょう。
- ・家庭や友人、近所の人、職場などで、あいさつや声を掛け合いましょう。

健幸を支え守る環境整備

- ・町内会・自治会の代表者で組織された「栗山町健康づくり推進協議会」で健康づくりに関する事業への協力(給水サービス等)、くりやま健康マイレージ、健康づくり講座や地域での健康講話を実施しています。

みなさんへの提案

- ・自治会、町内会で行う健康づくりに関する行事には、積極的に参加しましょう。
- ・健康づくりに関する事業(講演会・研修会等)には、みんなで誘い合って、参加しましょう。
- ・町内にある健康器具や公園、施設などを活用して、健康づくりに取り組みましょう。



食生活

- ・「摂取カロリー」、「食品のバランス」、「野菜の摂取」など心がけてはいますが、自分に必要なエネルギー量(カロリー)を十分に理解できている人は少ないです。

みなさんへの提案

- ・自分にあった食品の必要量を知りましょう。
- ・食品のバランスを心がけましょう。
- ・野菜を多く食べましょう。
- ・減塩を心がけましょう。
- ・食べ方の工夫をしましょう。
(例：野菜から食べる、うす味にする、間食の摂り方)

★メモ：生活習慣病のリスク(危険)を高める飲酒量とは★
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上です！

アルコール20gの目安量(それぞれ1つが20gです)

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン
アルコール度数 5度なら	アルコール度数 15度なら	アルコール度数 25度なら	アルコール度数 43度なら	アルコール度数 14度なら
中びん1本 500ml	1合 180ml	1合 約110ml	ダブル1杯 60ml	1/4本 約180ml