

適正飲酒量

節度ある適度な飲酒は、生活に潤いを与えたり、人間関係を円滑にしますが、飲酒の適量は1日に1合であると言われていいます。

飲酒の適量を知っている割合は、成人では51.1%と低くなっています。(泉佐野市食育推進計画から)この計画では、**適正飲酒量を知っている人の割合の目標値を80%**としています。

ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム locomotive syndrome (和名: 運動器症候群)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

泉佐野市健康増進計画 健康づくり キーワード

妊娠期の喫煙の影響

たばこの煙には有害物質が数多く含まれています。主な有害物質として知られているものには、ニコチン、一酸化炭素があります。ニコチンは血管を収縮させて、子宮胎盤循環血液量を減少させます。また、一酸化炭素は血液の酸素運搬能を低下させ、組織中への酸素の放出を阻害するために、**胎児は低酸素状態**となります。これらの影響で、胎児は体重増加が妨げられます。一般に喫煙者の妊婦は非喫煙者の妊婦に比べ、子どもの出生体重は平均200g少なく、**低出生体重児**が産まれる頻度は約2倍高いと報告されてます。また、妊婦の喫煙により、**自然流産**の発生率は約2倍、**早産率**は約1.5倍、**周産期死亡率**は約1.4倍高くなるといわれています。

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」と定義されています。泉佐野市では、男76.2、女81.0となっています。

小児救急電話相談(＃8000)

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。この事業は全国同一の短縮番号をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

泉佐野市健康マイレージ事業

泉佐野市健康マイレージ事業は健康づくりに興味をもっていただき、生活習慣病予防や介護予防に繋がります。いきいきと健康に生活していただくことが出来るよう、健康の重要性を普及啓発することを目的としています。

- ①個人の健康目標をたて健康づくりを実践する。
- ②市主催の健康教室、講座、イベント等へ参加する。
- ③特定健診とがん検診を受ける。(40歳以上必須)

これらの条件を達成してポイントを集めると、健康グッズなどの記念品がもらえるという制度です。記念品交換された方の中から、抽選で5名様(総額10万円程度)に特別記念品が当たります。(平成26年度)

泉佐野市健康増進計画(概要版)

平成27年度～31年度

基本理念

すべての市民が健康なまち いずみさの

3つの基本目標

健康寿命の延伸

生活習慣病の発症
及び重症化の予防

健康を支え、
守るための環境の整備

9分野における施策の展開

栄養・食生活

身体活動・運動

こころの健康

たばこ

アルコール

歯と口腔の健康

生活習慣病

仲間づくり

母と子の健康

泉佐野市 平成27年3月