

# お酒との付き合い方を考えよう！

## 日頃から予防する ～アルコール編～

アルコールの影響は肝臓だけだと思いませんか？ アルコールは主に小腸から吸収されたのち血液中に入り、全身に染み渡り、その影響は全身に及び、さまざまな健康障害をもたらします。

### 特に注意したい3つの健康障害

**がん**～ 濃いお酒をストレートで飲む方は、口やのど、食道の表面がアルコールでただれて、がんが発生しやすくなります。また、お酒で赤くなるタイプの方は、特にがんが発生しやすいといわれています。

**脳萎縮**～ お酒を長年多量に飲んでいると、脳が縮み、物忘れや思考能力の低下といった症状が現れ、認知症になる恐れがあります。アルツハイマー型認知症と知られていても、実際はお酒の影響による認知症の可能性も十分あり得ます。

**うつ病**～ 気分が沈むのでお酒が手放せない状態なのかもしれません。しかし、お酒を続ける限りうつからの回復は困難です。治療中はお酒をきっぱり止めましょう。

### アルコールによる主な健康障害

脳萎縮、認知症、  
脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)

二日酔い

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

うつ病、パニック発作、  
アルコール依存症

狭心症、心筋梗塞、不整脈

脂質異常症、高尿酸血症、  
高血圧、糖尿病

肺炎

肝機能障害、肝硬変、肝炎

口腔がん、咽頭がん、  
喉頭がん、食道がん、  
肝臓がん、大腸がん、  
(女性の)乳がん

骨粗鬆症、骨折

インポテンツ

末梢神経障害(特に足のしびれ)

胎児アルコール症候群  
(妊娠中のアルコール摂取による胎児の発育障害)

貧血、免疫機能低下  
(風邪をひきやすくなる)



# ぐっすり眠れてますか？

## 日頃から予防する ～睡眠編～

睡眠時間をとっているつもりなのに、熟睡したと感じられなかったり、身体の疲れがとれないと感じたりしたことはありませんか？ 熟睡できない原因は主に3つ。思いあたることもある場合は、生活の見直しをしましょう。

### ①体内時計の乱れ

不規則な生活によって体内時計が乱れると、眠気をコントロールするホルモンの分泌リズムが乱れ、熟睡したと感じられなくなってしまいます。就寝時刻が日によって違っても、起床時刻はできるだけそろえて、朝の光を浴びましょう。

### ②自律神経の乱れ

脳が覚醒状態になった状態のまま眠りに入ると、浅い眠りになってしまいます。眠る前には静かな音楽を聴いたり、部屋を少し暗くするなど、生活にちょっとした工夫を取り入れましょう。

### ③メラトニンの減少

「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンは、夜になると分泌量が増え、眠気を呼びます。そのため、夜にパソコンやスマートフォンの画面などの強い光を浴びると、メラトニンが減少し眠りが浅くなります。メラトニンが正常に分泌されるよう、眠る前にパソコンやスマートフォンの使用は控えましょう。



# むつ市健康づくりガイドブック

むつ市健康増進計画 第2次健康むつ21 中間見直し(2019~2023年度)

概要版

基本理念

笑顔かがやく 希望のまち むつ市

市民目標

市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸

重点課題・施策

## 重点課題 ① 肥満予防

### ★肥満(BMI25.0以上)の人の割合

#### 【青年期(19~39歳)】

(H21~24年)

男性:43.8%  
女性:13.1%



(H29年)  
30.8%  
9.9%

#### 【壮年期(40~64歳)】

(H23年)

男性:38.7%  
女性:29.7%



(H29年)  
40.5%  
25.3%

### むつ市の施策

1. 肥満改善支援の強化
2. 野菜摂取の推進

## 重点課題 ② たばこ・アルコール

### ★喫煙者の割合

#### 【青年期(19~39歳)】

(H24年)

男性:63.2%  
女性:25.6%



(H29年)  
48.9%  
9.3%

#### 【壮年期(40~64歳)】

(H24年)

男性:37.4%  
女性:12.8%



(H29年)  
37.2%  
15.5%

### むつ市の施策

1. 家庭や地域での受動喫煙防止の推進
2. たばこやアルコールが健康に与える影響についての徹底周知
3. 禁煙希望者への支援

## 重点課題 ③ こころの健康づくり

### ★睡眠による休養がとれていない者の割合

#### 【壮年期(40~64歳)】

(H23年)

男性:17.3%  
女性:23.6%



(H29年)  
25.5%  
28.5%

### ★ストレスを解消できる者の割合

#### 【壮年期(40~64歳)】

(H23年)

男性:81.7%  
女性:74.8%



(H29年)  
72.5%  
72.9%

### むつ市の施策

1. 妊婦から子育て期にわたる切れ目のない支援
2. 産前産後のメンタルヘルス対策
3. ゲートキーパーの養成
4. 睡眠に関する知識の普及啓発

「むつ市健康増進計画 第2次健康むつ21 中間見直し」とは…

- 平成30年度に「むつ市健康増進計画 第2次健康むつ21 中間評価」を行い、後半5年間の重点的な取り組み課題を整理しました。
- 各ライフステージに応じた生活習慣等の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図りながら、全ての市民が希望と生きがいを持ち、健康で幸せに暮らす社会の実現できるよう、計画を推進していくものです。
- 計画の期間は、2019年度から2023年度までの5年間とします。



# ライフステージごとの健康づくり

## あなたが わたしが できること

### 乳幼児期 (妊産婦含む) 【妊娠中～小学校就学前】

- よく噛んで食べましょう
- 生活リズムを整えるため、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう
- 子どものいる前で喫煙や飲酒はしないようにしましょう
- 育児の大変さを理解し、家事や育児は家族みんなで協力しましょう

### 児童・思春期 【小学校就学～18歳】

- 家庭で一緒に料理をつくったり、食卓を囲んで楽しく過ごすなど、「食」について話題にしましょう
- 1日3回、規則正しく食事を摂りましょう
- 子どものいる前で喫煙や飲酒はしないようにしましょう
- たばこやアルコールが健康に与える影響について親子で理解しましょう

### 青年期 【19歳～39歳】

- 自分の適正体重を知りましょう
- 食事バランスを意識して食事を摂るようにしましょう
- 家庭での禁煙・分煙をこころがけましょう
- 自分なりのストレス解消法やリラックスできる時間をもうけましょう
- 不安を感じた時や困った時には、身近な人や病院、市役所を利用しましょう

### 壮年期 【40歳～64歳】

- 自分の適性体重を知りましょう
- 食事バランスを意識して、食事を摂るようにしましょう
- 禁煙に向け積極的に取り組みましょう
- 自分なりのストレス解消法やリラックスできる時間をもうけましょう
- 十分な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう

### 高齢期 【65歳以上】

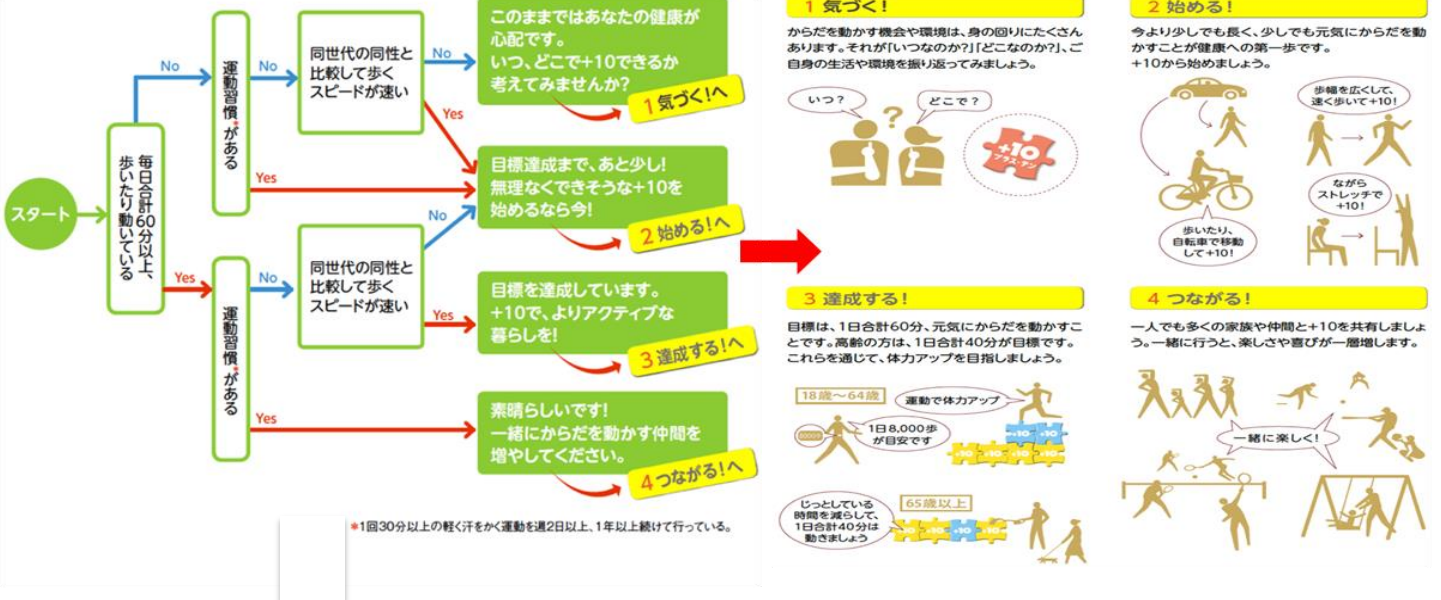
- 1日3回、食事の時間を決め、定期的に食事を摂りましょう
- 食事バランスを意識して食事を摂るようにしましょう
- 家族、友人との交流を楽しみましょう
- 趣味や生きがいを持ち、充実した時間を過ごしましょう



# 日頃の生活習慣の見直しを！

## 日頃から予防する ～運動編～

普段から元気に身体を動かすことで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることがわかっています。例えば、今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか？  
あなたの日頃の身体活動について、チェックしてみましょう。



## 日頃から予防する ～食生活編～

私たちの体は、私たちが食べた物でつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが、健康な体の土台となります。

主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスのよい食卓を！



## 定期的に振り返る ～肥満編～

肥満は、がんなどの生活習慣病の原因です。その一方で痩せすぎも若い女性では骨量の減少、低出生体重児のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。自分の適性体重を把握し、維持するようにしましょう。

### BMIの出し方

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

\*【例：体重70kgで身長175cmの場合】  
BMI値 = 70(kg) ÷ 1.75(m) ÷ 1.75(m) = 22.85

年齢	BMI
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

\*BMI値がこの範囲内であれば適正体重と見なされます。