

健康づくりの取り組み 高齢者(65歳～) 編

楽しもう 湯遊ライフを 温泉で

● バランスのよい食生活

低栄養や肥満にならないよう、バランスのよい食事を規則正しくとることが大切です。

● 体力は歩くことから

高齢者の日常生活動作能力の中で比較的早くから低下するのは、歩行や起居などの「移動動作」にかかわる能力ですが、積極的に歩くことで低下を予防することができます。

● 生きがいのある暮らし

いつまでもいきいきとした生活を送るためには、人とつながりを持ち、趣味や楽しみを持続することが大切です。

● 守ろう、お口の健康

歯周病は、全身の健康に大きく影響します。また、いつまでもよくかんでおいしく食べ、会話を楽しむためにも、日頃の口腔内の手入れが大切です。

● ずっと元気でいよう

介護が必要になったときは、周囲に助けを求め、地域全体で支え合い、安心して生活できる社会をつくっていきましょう。また、入浴時の事故予防に取り組まましょう。

● 温泉にゆったり入浴

年をとってものんびりと入浴(温泉)を楽しむことができれば、気持ちをリラックスさせ生活にうるおいを与えます。安全に楽しく温泉を健康づくりに活用しましょう！

【発行元・問合せ】別府市健康推進課
〒874-8511 別府市上野口町1番15号 Tel.21-2188

ダイジェスト版
(平成25年3月発行)



「湯のまち別府健康21」
推進キャラクター
『湯たま』

『湯のまち別府健康21』

●本計画は「健康で、安心して暮らせる福祉のまち」を基本目標として、市民の皆様一人ひとりが健やかに育ち、生涯健康でゆとりのある生活を送ることができることを目指す行動計画です。人生のライフステージ(妊婦、乳幼児、児童・生徒、青壮年、高齢者)ごとに生活習慣改善項目(食べる、動く、こころ、歯、タバコ・アルコール、ふせぐ、温泉)の取り組む内容があります。

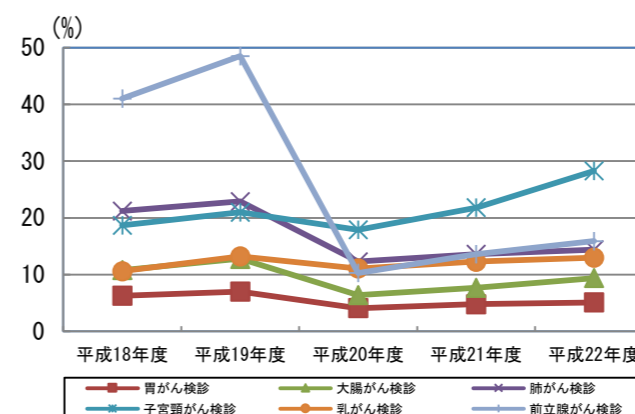
●ダイジェスト版では、1頁(下)で別府市の健康状況(抜粋し掲載)、2～3頁で健康を実現するための市民一人ひとりの目標とみんなの取り組みを、4頁で年代毎の取り組みをご紹介します！

別府市の人元気ですか？ 別府市の健康に関するデータを見てみましょう。

(別府市の保健統計・アンケートの結果から)

ふせぐ

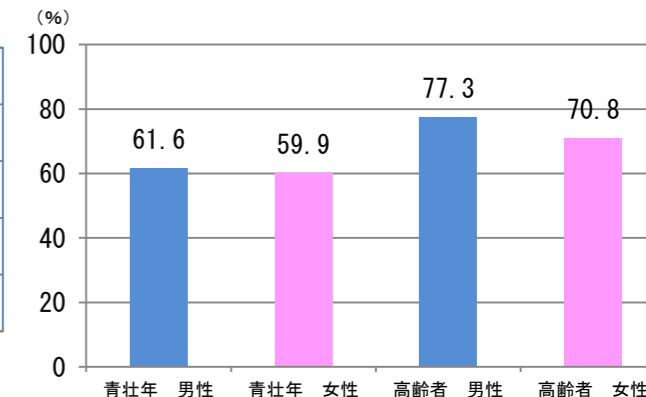
がん検診受診率の推移



子宮頸がん検診は増加傾向がみられるものの、他の検診については横ばい状況となっています。

動く

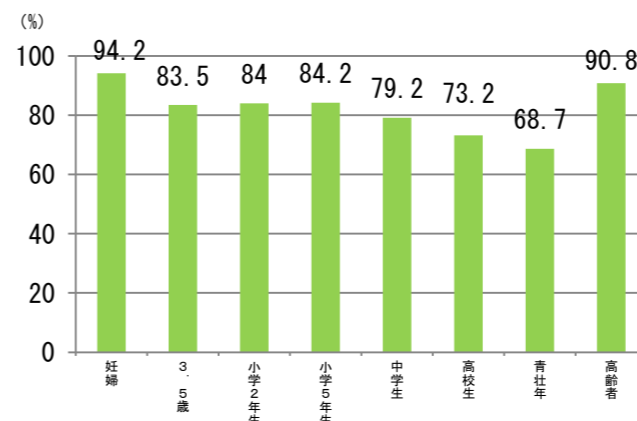
意識的に体を動かしていますか？



「意識的に体を動かしている」と答えた人が増加しているが、男女とも高齢者に比べ低くなっています。生活習慣病の予防のためには、青壮年期の運動習慣は重要です。

食べる

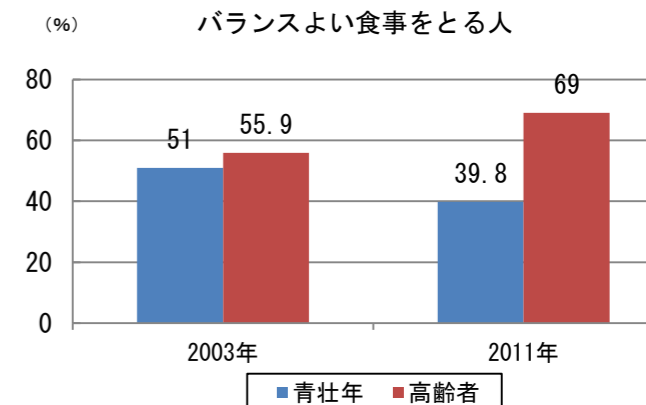
朝食を食べていますか？



各段階で、朝食を食べる習慣が最も多いのは妊婦さんです。幼年期から学童期は朝食の欠食が増えてくる時期のようです。結果、青壮年期では朝食摂取率が最も低くなっています。

食べる

バランスよい食事をとっていますか？

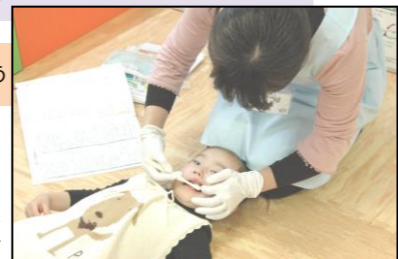


バランス良く食べている人の割合は高齢者に比べて青壮年では低く、更に今回の調査では大幅に低下しています。

「湧くわくホットに暮らせるまち」をめざしたみんなの取り組みを紹介します

歯
よくかんで
食べよう

年代	各年代での目標	取り組み
妊婦	守ろう歯の健康	☆未治療歯を早めに治療しましょう
乳幼児	よくかんで健康な歯	☆効果的な仕上げみがきをしましょう
児童・生徒	自分の歯を大切に	☆食後の歯磨きをしましょう
青壮年	守ろう歯の健康	☆年に1回は歯科検診を受けましょう
高齢者	守ろうお口の健康	☆かかりつけの歯科医を持ちましょう



歯科検診

たばこ
・アルコール
「マナー」って
大切だね

妊婦	赤ちゃんのために禁酒・禁煙	☆たばこ、アルコールの害を理解しましょう
乳幼児	たばこから子どもを守ろう	☆乳幼児の周囲でたばこを吸わないようにしましょう
児童・生徒	ダメです! 「たばこ」「アルコー	☆身近な場所にたばこ・アルコールを置かないようにしましょう
青壮年	禁煙・分煙、適正飲酒	☆禁煙に取り組みましょう
高齢者	禁煙・分煙、適正飲酒	☆適正飲酒を心がけましょう

ふせぐ
健やかな
体づくり

妊婦	定期的な妊婦健診	☆妊婦健診を受けましょう
乳幼児	健やかに育つ	☆乳幼児健診や予防接種を受けましょう
児童・生徒	正しい生活習慣を身につけよう	☆手洗い、うがいを実行しましょう
青壮年	年に一度は健康診査	☆年に1回は健診(がん検診含む)を受けましょう
高齢者	ずっと元気でいよう	☆転倒防止に心がけましょう



がん検診



乳幼児健診

温泉
心も体も
リフレッシュ

妊婦	楽しい温泉入浴	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
乳幼児	楽しい温泉	☆安全な入浴法を知り、実行しましょう
児童・生徒	楽しい温泉入浴	☆入浴のマナーを守りましょう
青壮年	温泉で心も体もリフレッシュ	☆正しい温泉の入り方を知り、実行しましょう
高齢者	温泉にゆったり入浴	☆温泉を活用した健康づくりに取り組みましょう

食べる
食事って
楽しいね

年代	各年代での目標	取り組み
妊婦	バランスの良い食生活	☆規則正しい食生活をおくりましょう
乳幼児	楽しい食事	☆食事の挨拶をしましょう
児童・生徒	家族と食べるおいしい食事	☆早寝、早起き、朝ごはんを身につけましょう
青壮年	規則正しい食生活	☆野菜を意識的に食べましょう
高齢者	バランスのよい食生活	☆栄養バランスに気をつけましょう



初心者料理講習会

動
体を動かす
ことが好き

妊婦	楽しく運動する	☆できるだけ体を動かしましょう
乳幼児	親子で楽しく遊ぶ	☆親子で一緒に体を動かす機会をつくりましょう
児童・生徒	楽しい運動を見つけよう	☆いろいろなスポーツや運動を経験しましょう
青壮年	体力は歩くことから	☆乗り物を使わず、積極的に歩きましょう
高齢者	仲間と楽しい運動	☆楽しく運動を続けるための仲間づくりをしましょう



温泉を活用した水中運動教室

こころ
まずは
ニッコリ!

妊婦	安心して過ごす	☆父親も育児に参加しましょう
乳幼児	親と子のふれあい	☆親子で一緒に過ごす時間を大切にしましょう
児童・生徒	自分も家族も好き	☆親子の会話を大切にしましょう
青壮年	明るい気持ち	☆困ったときは相談し、一人で悩まないようにしましょう
高齢者	生きがいのある暮らし	☆自分のストレス対処法を見つけましょう