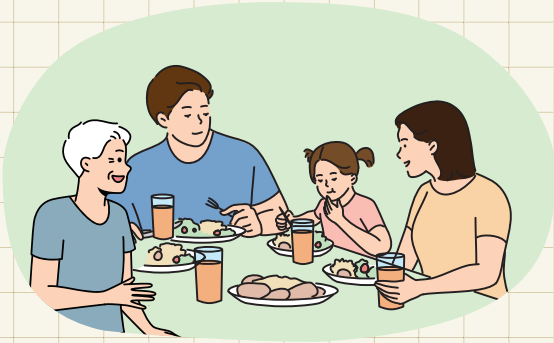


# 理想の自分であるために 健康生活習慣

日々の食事や運動は、健康に直結します。いつまでも理想の自分であるために、生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばす習慣を身につけましょう。

## point 1

### バランスの良い食事



毎日元気に過ごすための食事、気を付けていることはありますか？ 普段の食事における摂取カロリーが消費カロリーを上回ることによって、肥満につながります。肥満は糖尿病や高血圧、心筋梗塞といった生活習慣病をはじめとする疾患の原因となるため、予防と対策が重要です。主食・主菜・副菜のそろった、バランスの良い食事を心掛けましょう。

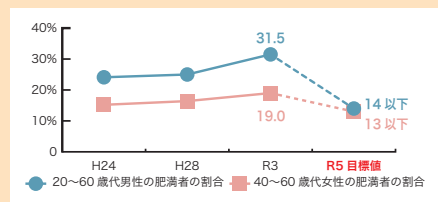
### 今日からできる生活改善方法

コンビニエンスストアやスーパーの惣菜コーナーなどで食事を選ぶ時も、バランスを考えましょう。主食・主菜・副菜の組み合わせになるように単品で買ったり、弁当に惣菜を組み合わせたりするのも、栄養バランスを取りやすくする方法の一つです。

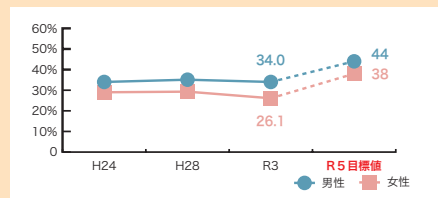


## 健康課題で注目されるのは 食事・運動・飲酒！

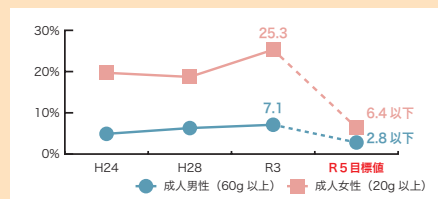
さいたま市ヘルスプラン21(第2次)の目標指標に関する調査の結果、肥満者の割合の増加、1日に1時間以上歩く人の割合が低い、多量飲酒者の割合の増加という課題が見えてきました。



▲肥満者の割合



▲1日1時間以上歩いている人の割合



▲生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合

出典：令和3年さいたま市健康づくり及び食育についての調査結果

### point 3

## アルコールは適量に



お酒の1日の適量は、純アルコールで20グラムです。これは、ビール中瓶1本程度、日本酒1合程度、缶酎ハイ1本程度となります。1日の平均で女性は20グラム以上、男性は40グラム以上を摂取すると、生活習慣病のリスクが高まります。さらに、毎日60グラムを超えると、臓器の障害やアルコール依存症につながる危険があります。

### 今日からできる生活改善方法

飲酒は適量にとどめましょう。血中のアルコール濃度が急に上がると、頭痛や吐き気、急性アルコール中毒などを招きかねません。空腹時の飲酒は避け、食事と一緒にゆっくり飲むこと、週に1~2日はお酒を飲まない休肝日を設けること、眠れないときにお酒を飲む「寝酒」は、眠りを浅くしかねないのでやめることの3つを心掛けて楽しみましょう。



### point 2

## 運動習慣を身につける

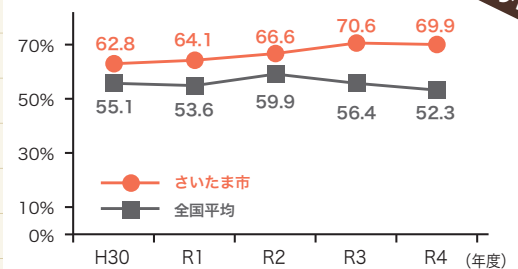


運動の習慣は、生活習慣病の予防や体力の向上、精神的な充足感の獲得など、心身の健康維持に役立ちます。生活習慣病の罹患発症リスクは、身体活動量が多いほど低くなると言われています。スポーツはもちろん、家事や、通勤通学のための歩行などの日常生活における運動も大切です。

### 今日からできる生活改善方法

身体活動量を増やすため、歩くことや階段を上ることを、日常生活に取り入れてみましょう。1日8,000歩を目安に歩くことを心掛け、息が少しはずむ程度の運動を週に1回以上行うようにしてみましょう。ただし、これまでほとんど運動してこなかった場合は、無理のない範囲から始めるのがおすすめです。

成人の週1回以上のスポーツ実施率推移



ちなみに...

本市の成人の週1回以上のスポーツ実施率は全国平均より高い水準で推移しており、運動への関心が高いことが伺えます。

※本市の調査対象は、令和元年度まで20歳以上、2年度以降は18歳以上の市民です。なお、全国平均は20歳以上の平均値です。

出典：スポーツの実施状況に関する世論調査、総合振興計画の進行管理等に係る市民アンケート

# イレージアプリが 一タルサポート!

## 健康マイレージって何?

スマートフォンアプリ等を活用し、歩くことを中心に楽しみながら行える継続的な健康づくりを支援するサービスです。

12月4日、「さいたま市健康マイレージ」が生まれ変わります。スマートフォンのアプリで計測した歩数や、日々の食事などの記録によりポイントが付き、貯めたポイントで景品に応募することができます。これまで以上に楽しめる機能を充実させました。

## 参加登録してみよう!

新しくなったさいたま市健康マイレージに参加するためには、新たにスマートフォンアプリをインストールし、参加登録が必要です。

※現在のスマートフォンアプリ及び活動量計での参加は12月25日(月)で終了し、新しいさいたま市健康マイレージはスマートフォンアプリのみでの参加となります。



▲iOS版



▲Android版



▲登録方法はこちら

対象 市内在住で、18歳以上の方

## 充実の7つのメニューで あなたの健康状態を記録しよう!

歩数



食事



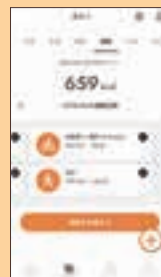
体重



睡眠



血圧



運動



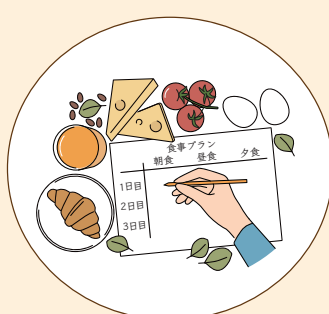
体温

## AI機能やゲーム機能を活用して自身の健康課題と向き合おう!



### ダイエット AI コーチ

過去1週間のヘルスデータを踏まえて、4週間後の体重をAIで予測します。同時に改善のためにおすすめの行動を提案し、その行動を続けた場合の体重予想の変化まで示します。



### 食事アドバイス AI

食事の記録と健康データに基づき、一人ひとりに合わせた改善方法を具体的にアドバイスします。食事を記録すると、カロリーと栄養素の観点からアドバイスや足りない栄養素を補う食品の表示などができます。



### ウォークラリー

コースに設定されたチェックポイントを実際に歩いて巡ることで、本市の歴史や文化、自然などに触れることができ、楽しみながら健康づくりに取り組みます。

# さいたま市健康マ 健康づくりをト

## ● 各区で新しい健康マイレージアプリの参加登録説明会を開催します

対面で登録方法の説明を希望する方に向けて、各区で参加登録説明会を開催します。

※説明に掛かる時間は15分程度ですが、当日の混雑状況によっては待ち時間が発生する場合があります。時間に余裕を持ってお越しください。

**持ち物** スマートフォン

**申込み** 当日、直接、会場へ。

### アプリの登録・操作方法など

さいたま市健康マイレージコールセンター

☎0570・088・232

【土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く9時～17時】

✉support-fincapp@finc.com

### その他の問合せ

保健衛生総務課 ☎829・1294 ☎829・1967

### 会場

12/5 (火)	9:00～11:00	日進公園コミュニティセンター (北区日進町)
	14:00～16:00	西部文化センター (西区三橋)
12/13 (水)	9:00～11:00	与野本町コミュニティセンター (中央区本町東)
	14:00～16:00	東大宮コミュニティセンター (見沼区東大宮)
12/15 (金)	9:00～11:00	高鼻コミュニティセンター (大宮区高鼻町)
	14:00～16:00	岩槻駅東口コミュニティセンター (WATSU 西館5階)
12/20 (水)	9:00～11:00	武蔵浦和コミュニティセンター (武蔵浦和駅西口・サウスピア)
	14:00～16:00	美園コミュニティセンター (浦和美園駅東口・複合公共施設)
12/27 (水)	9:00～11:00	浦和コミュニティセンター (浦和駅東口・コンナレ10階)
	14:00～16:00	桜区役所

## ● 「さいたま市食育なび」「さいたま市健康なび」がリニューアル!

食や健康に関する情報を発信する二つのサイトがリニューアルしました。

食育なびでは食育に役立つ情報やレシピを、健康なびではウォーキングに関する情報などを発信しています。ぜひご利用ください。



▲食育なび



▲健康なび

## ● YouTube で動画を見てみよう!

市公式YouTubeチャンネルでは、さいたま市健康マイレージアプリの登録方法を学ぶことができる動画も紹介しています。右下の二次元コードから「さいたま市健康マイレージ インストール・初期設定」と検索し、ぜひご覧ください。



### 今月の表紙

アプリを使って  
毎日すこやかに



## ● LINE でも健康に関する情報を配信中!

さいたま市LINE公式アカウントでは、利用者の居住区や欲しい情報の分野などを登録することで、登録内容に合った情報を受け取れるようになります。健康に関する情報も、受信設定を行うことで簡単に受け取ることができます。

※ご利用には、LINEの「利用登録」をして、さいたま市LINE公式アカウントを「友だち追加」する必要があります。

### 友だち追加方法

スマートフォンなどで下の二次元コードを読み込む、又はID検索で「@saitamacity」を検索し、「友だち追加」ボタンを押す。



詳しくは、広報課へ。

☎ 829・1039 ☎ 829・1018

