

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 災害に備えた健康づくり～日頃からの健康習慣が、災害時の命と健康を守る～

災害時は生活環境が一変し、健康を維持するのが難しくなります。どんな状況でも元気に過ごすためには、日頃から「健康習慣」を整えておくことが重要です。

### ① 普段から取り組みたい「健康習慣」のポイント

**運動**

- ・歩数を増やす
- ・1日30分以上運動する

**食生活**

- ・主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる
- ・1日3食きちんと食べる

**睡眠**

- ・1日6～9時間（60歳以上は6～8時間）の睡眠をしっかりとる

このお便りは「災害に備えた健康づくり」から抜粋して作成しています。ぜひ下のQRコードからご確認ください

**社会参加**

- ・お互いに声を掛けあって健康づくりに取り組む

**健診**

- ・定期的な健診で健康状態を把握する

**歯と口の健康**

- ・よく噛んで食べる
- ・口内を清潔にする

**減酒**

- ・減酒のメリットを知る
- ・自分の飲酒量を知る
- ・休肝日をつくる

**禁煙**

- ・禁煙のメリットを知る
- ・禁煙外来を受診する
- ・禁煙補助薬を活用する

### ② 災害時に健康を守る備え

高知市健康増進課では、災害時の食と口腔ケアに関する出前講座も実施しています。またホームページには災害時の健康維持のために必要となる食品の備蓄内容や方法、災害時に役立つパッキングや誤嚥性肺炎の予防のための口腔ケアの方法、備えておいたらよい口腔ケア用品などの情報をまとめたチラシを掲載しています。



災害時に健康を守る備え（高知市健康増進課ホームページ）

<https://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/saigaizinokenkoudukuri.html>

### ③ 取組例

災害発生時の避難行動には、避難所まで移動する体力や動ける身体が重要です。

被災しても、けがをせずに元気に過ごすために、平常時から日常的な歩数を増やしたり、体操するなど、週2回・1日30分以上運動をすることに取り組みましょう。

まずは、ひとつでも良いので、健康づくりに取り組んでみましょう。