

第2次 かいづ健康づくりプラン

2018年(平成30年度)～2024年

健康の管理

自分の健康状態を知り、
健康づくりに努めましょう

生活習慣の改善

良い生活習慣を身につけ、
健康づくりに努めましょう

基本理念

自分でつくる みんなで支える 健康づくり
健康で笑顔あふれるまち 海津

食を通じて、心豊かな生活と
生きる力を育みましょう

食育の推進

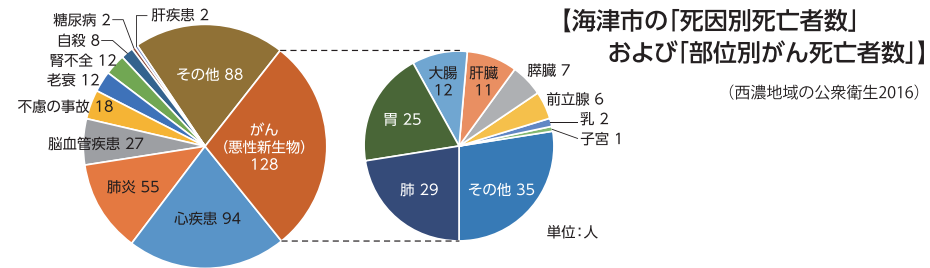
子どもと親、地域で一緒に
健やかに育ちあいましょう

次世代の健康

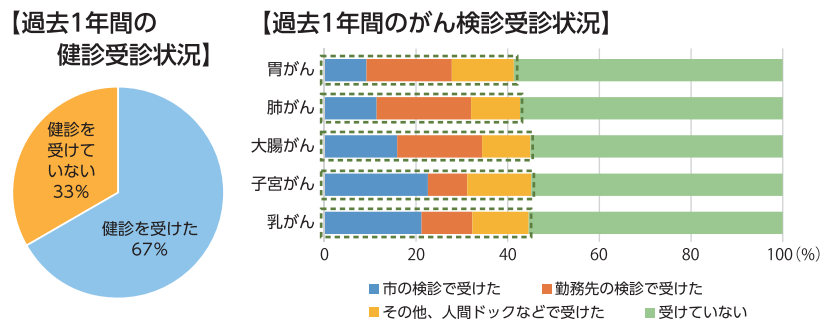
海津市民の健康や生活、意識について

全死亡のうち、がんで亡くなる人が約3割、特に胃がん・肺がんが多い

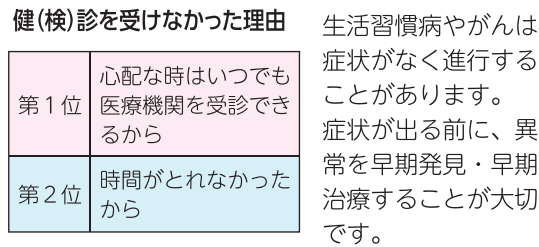
日本人の2人に1人は何らかのがんにかかるといわれており、海津市でもがんで亡くなる人が年間死亡数の約3割を占めます。
死亡原因の心疾患、脳血管疾患、糖尿病はいずれも生活習慣病と呼ばれるものです。



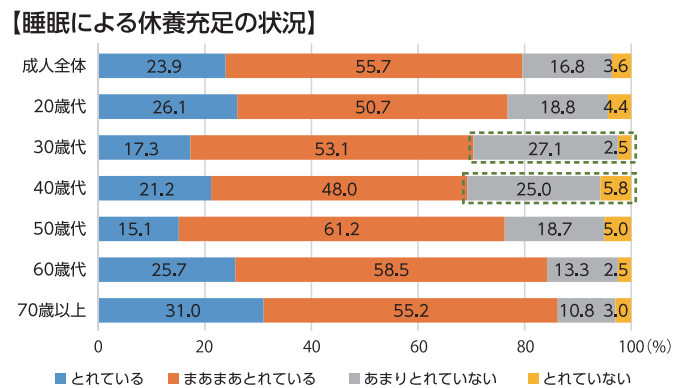
過去1年間に健診を受けた人は約7割、がん検診は4割以上の人が受診



健診やがん検診を受けなかった理由の第1位は、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」

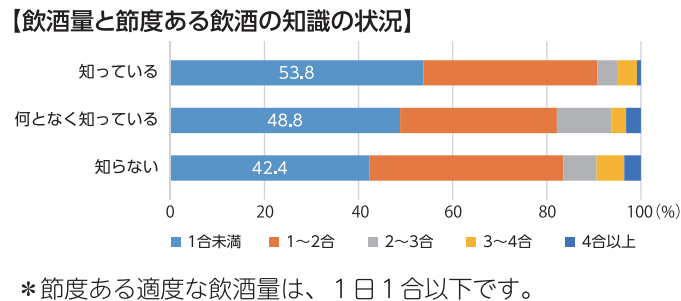


睡眠による休養が「取れている」「まあまあ取れている」人は成人全体では約8割、30～40歳代では「全く取れていない」「あまり取れていない」人が約3割と高い

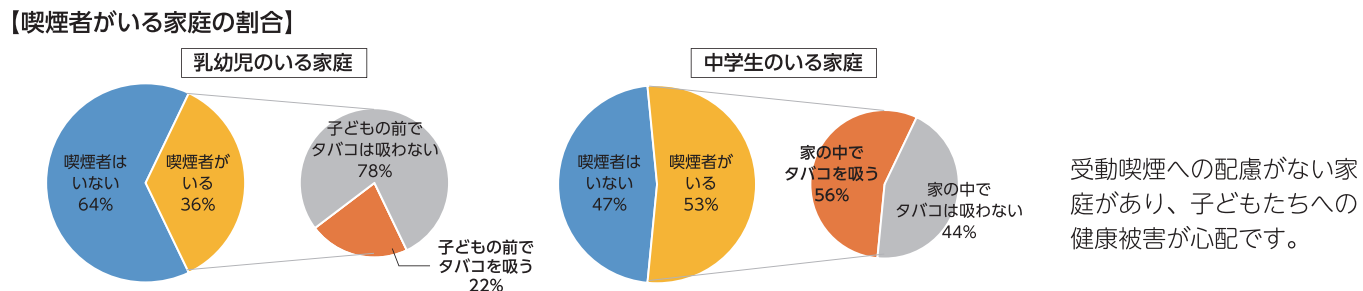


短時間でも質のよい睡眠は、心身の疲労回復効果があります。こころの健康を保つためにも睡眠は重要です。

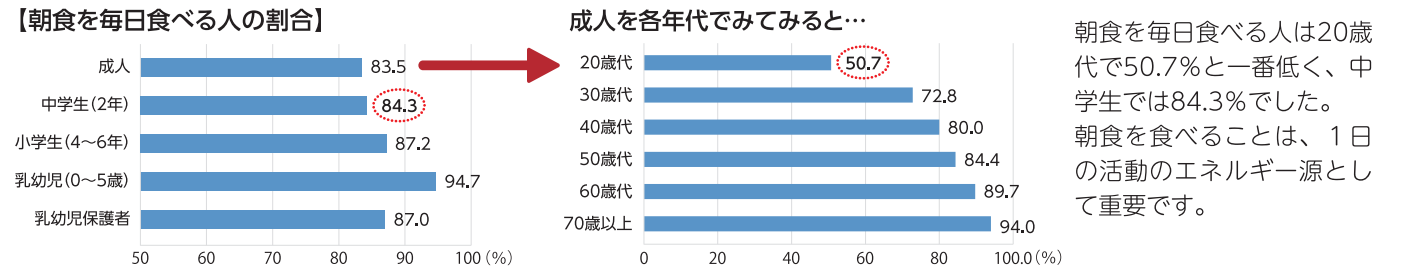
生活習慣病予防のための「節度ある適度な飲酒量」*を知っている人ほど、節度ある飲酒をしています



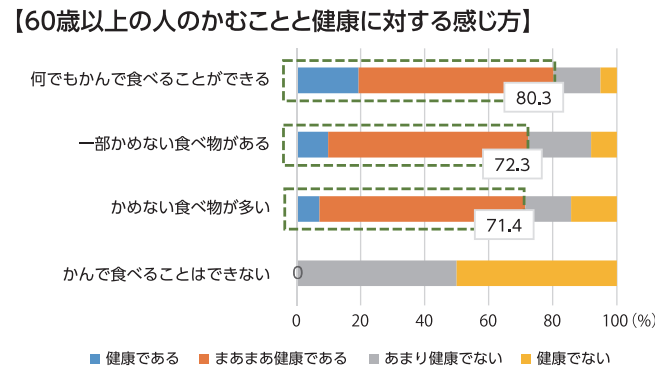
家庭に喫煙者がいる割合は、乳幼児のいる家庭では4割弱、中学生がいる家庭では5割以上



朝食を毎日食べる人は20歳代で2人に1人！

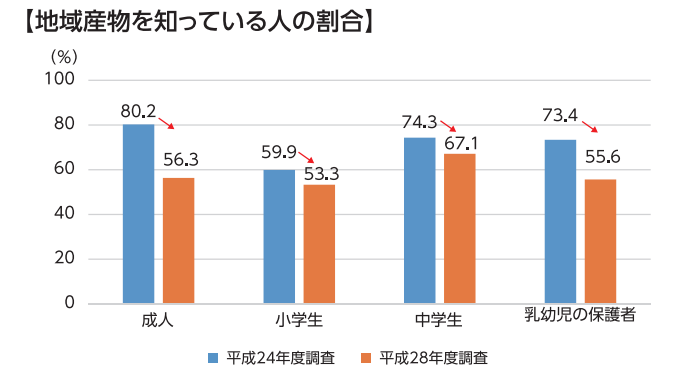


「何でもかんで食べることができる」人は「健康である」と感じる人が多い



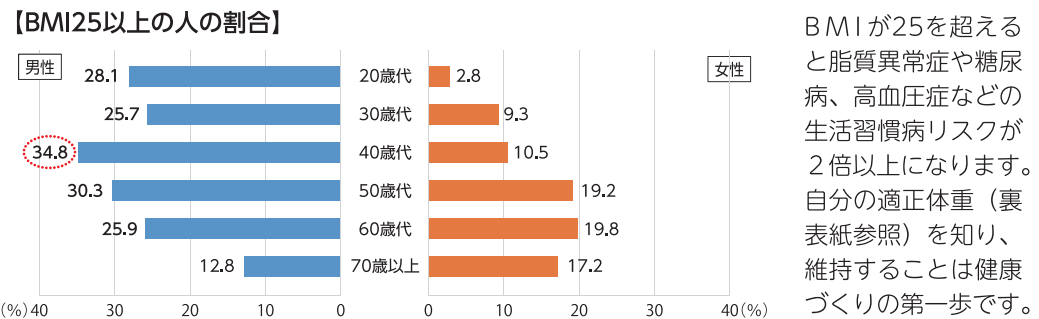
「何でもかんで食べることができる」人は自分自身が健康であると感じています。よくかんで食べることができる口腔機能が維持できるように、口腔内の状況を知り、適切なケアを実践し、むし歯や歯周病などによる歯の喪失を防ぎましょう。

地域産物(地域食材)を知っている人が、平成24年度調査より減っている



海津市産やぎふクリーン農産物などの岐阜県産の食材を利用することは、新鮮で、安心・安全です。また、輸送による環境負荷が少なくすみ、環境にも優しい取り組みです。地域食材を知り、地産地消に取り組みしましょう。

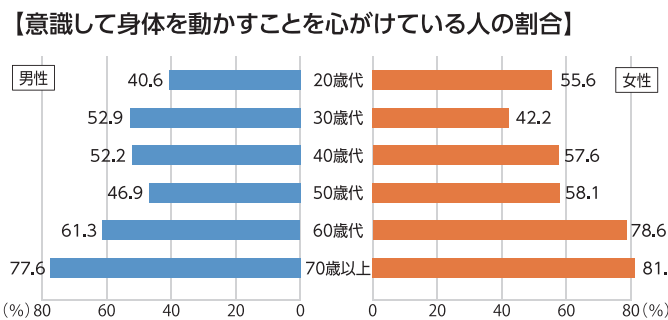
男性の20～60歳代で肥満者(BMI*25以上)が4人に1人、40歳代男性では、3人に1人



BMIが25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧症などの生活習慣病リスクが2倍以上になります。自分の適正体重(裏表紙参照)を知り、維持することは健康づくりの第一歩です。

*BMIとは
「Body Mass Index」の略で、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)から算出した体格指数です。
〈日本肥満学会の定めた基準〉
18.5未満：やせ
18.5～24.9：標準
25以上：肥満

意識して身体を動かすことを心がけている人が、仕事や家事・子育て等に忙しい年代では少ない



今、若い人たちの中にもロコモ*予備軍が増えています。原因は運動不足による筋力の低下です。筋肉は使わなければどんどん衰え、骨に負担がかかってしまい、ひざや腰などの痛みが現れてきます。こまめに身体を動かしてロコモを予防しましょう。

*ロコモティブシンドローム(略して「ロコモ」)とは
主に加齢による運動器(身体活動を担う筋・骨格・神経系の総称)の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態のこと

みなさんの健康づくりのために知っておいてほしいこと

栄養生活

毎日食べよう朝ごはん！ 1日3食バランスよく 食べよう！

朝食には日の光とともに身体を目覚めさせる働きがあります。毎日朝食をとって体内時計を整えましょう。

朝ごはんの効用
集中力が高まる
記憶力が向上する
便秘を予防する
イライラしなくなる
代謝がよくなる
生活習慣病を予防する

朝ごはんには
こんなものを・・・



歯の健康

めざせ！8020(ハチマルニイマル)※

きれいで健康な歯を保つには、毎日の歯みがきが重要です。ポイントを押さえて、上手な歯みがきを心がけましょう。

※8020運動とは「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

ポイント1 歯と歯ぐきの間を小さくぎに！

歯石がたまりやすい場所です。毛先をあてて振動させるようにしましょう。



ポイント2 前歯とかみあわせは工夫して！

前歯の裏は歯ブラシの先を使って小さくぎに、奥歯のみぞは強めにかきだしましょう。



ポイント3 歯ブラシは鉛筆持ちで！

軽く握って、場所によってブラシの位置を変えましょう。



アルコール

適正飲酒を心がけよう！

過度の飲酒は生活習慣病などのリスクを高めます。

適量の目安

ビールなら...

中ビン1本
(500ml)

※大ビン(633ml)は1.3合
小ビンは0.6合

焼酎(20度)なら...

0.5合
(90ml)

日本酒なら...

1合
(180ml)

ワインなら...

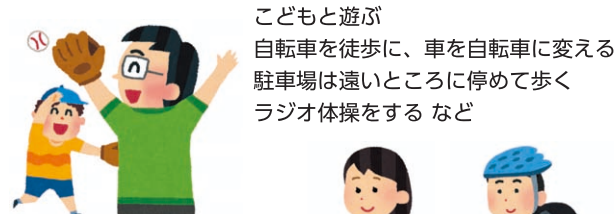
グラス2杯弱
(200ml)

妊婦・未成年者に飲酒は勧めない！

身体活動運動

+10(プラステン)から 始めよう！

1日10分増やすことを目標に、日常生活の中で意識してこまめに体を動かしましょう。例えばこんな運動で+10



こどもと遊ぶ
自転車を徒歩に、車を自転車に変える
駐車場は遠いところに停めて歩く
ラジオ体操をする など

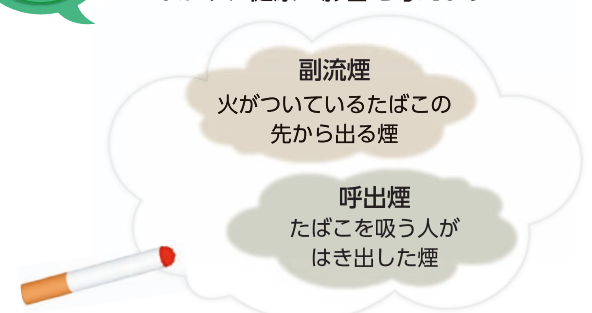
意外と大きい+10の効果

+10によって
「死亡のリスクを2.8%」
「生活習慣病発症を3.6%」
「がん発症を3.2%」
「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させる
可能性があることが示されています。

たばこ

受動喫煙を防ごう！

副流煙、呼出煙、どちらの煙も受動喫煙につながり、健康へ影響を与えます



喫煙者の手や衣服、髪の毛に付いた臭いにも有害物質が含まれています。

加熱式たばこは副流煙は発生しませんが、呼出煙には有害物質が含まれています。

受動喫煙による健康への影響

妊婦	流産・早産 胎児の発育不良 低体重児の出生
子ども	SIDS(乳児突然死症候群) 肺炎・気管支炎 中耳炎・喘息
成人	肺がん・心疾患・脳血管疾患 COPD(慢性閉塞性肺疾患)



休養

質の良い睡眠をこころがけ、 上手に休養をとろう！

パソコンやスマートフォンなどの光(ブルーライト)刺激は、体内時計に作用して睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制してしまいます。

寝る前の使用は、寝つけない、よく眠れない、途中で目が覚める、ぐっすり眠れないなど睡眠の質の低下にも影響しますので、使用は控えましょう。



こころの健康

ひとりで悩まず、周囲の人や 専門機関に相談しよう！

《不安や悩みごとの相談機関・相談窓口》

健康課 53-1317
社会福祉課 53-1139
地域包括支援センター 53-3030
西濃保健所 73-1111(代)
岐阜県精神保健福祉センター 058-231-9724



次世代の健康

すべての子どもが健やかに

子どもの力だけでは、心身の健やかな発育・成長はできません。子どもと親が地域で見守られ、支えられ、一緒に育ちます。



ご存知ですか？ 『あったかい絆宣言』

平成28年度海津市青少年育成市民大会において、海津の子どもたちの健全育成のため、「海津市あったかい絆宣言～海津市はみんな家族～」が公布されました。この宣言は、子ども・保護者・学校・地域が一体となって策定し、海津の子どもたちが、ネットトラブル(被害者にも、加害者にもならない。)に巻き込まれないようにするだけでなく、「自分を大切に心」「仲間を大切に心」「家族を大切に心」を育てることで、自分のよさや仲間のよさを味わう中で、人との絆を大切に、より心豊かな生活や人になるために策定されています。

健康管理

健診と検診を定期的に 受診しよう！

健(検)診は、健康管理に欠かせないものです。自分はもちろん家族や友人など、大切な人を失わないためにも、「健診」と「検診」ともに受診しましょう。

健診

特定健診などの「健診」は、**健康の保持増進のためにそのときの健康状態を調べて、問題があったときに改善することが主な目的です。**健診結果を生活改善につなげましょう。



検診

がん検診などの「検診」は、**病気の早期発見・早期治療が主な目的です。**検診結果が「要精密検査」や「要受診」の場合は医療機関で詳しい検査を受けましょう！



食育の推進

毎月19日は食育の日

「食育」とはさまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。担い手はすべての人です。まずは家族や友人、地域の人など、誰かと共に食行動*をする「共食(きょうしょく)」を実践しましょう。

共食の利点

食事のマナーが身につく
食の知識や興味が広がる
偏食が少なくなる
コミュニケーションが深まる
食文化が伝達される

※食行動とは買い物や調理、食事など食に関する行動です。共食もただ単に、「一緒に食べる」ではなく、買い物や調理、後片づけなども含みます。



ライフステージ別の取組 ～まずはここから やってみよう～

分野別目指す姿		ライフステージ	乳幼児期 (0～6歳)	学童期・思春期 (7～19歳)	青年期・壮年期 (20～64歳)	高齢期 (65歳以上)
生活習慣の改善	栄養・食生活	①朝食を食べる人が増える ②食生活について正しい知識を持つ人が増える	◆1日3回、食事をする ◆よくかんでゆ っくり食べる	◆おやつ時間を決める	◆バランスの良い食事をする	◆塩分を控える ◆主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
	身体活動・運動	①日常生活の中で意識して身体を動かす人が増える ②定期的に運動する人が増える	◆楽しく体を動かす	◆身体を使って遊ぶ習慣を親子でつくる	◆いろいろな運動やスポーツを体験する場や機会を利用する	◆こまめに身体を動かすことを意識する ◆周りで声をかけ合い、運動を継続する ◆自分の身体に適した運動をみつけ、実践する
	歯の健康	①定期的に歯科健診を受ける人が増える ②よくかんで食べることができる人が増える	◆定期的に歯科健診を受ける	◆フッ素を塗ってむし歯を予防する ◆歯みがきの習慣を身につける	◆毎日歯をみがく	◆正しい口腔ケアを行う
	たばこ・アルコール	①たばこ・アルコールについて正しい知識を持つ人が増える ②たばこを吸う人が減る ③過度に飲酒する人が減る	◆受動喫煙を受けない・さける	◆喫煙をしない ◆たばこが身体に及ぼす影響を知る ◆飲酒をしない	◆喫煙者は周りの人に受動喫煙をさせない ◆お酒を飲む人は適量の飲酒とする	◆喫煙者は禁煙にチャレンジする ◆未成年者に喫煙や飲酒を勧めない
	休養・こころ健康	①睡眠でしっかりと休息が取れる人が増える ②相談機関を知っている人が増える ③こころの健康について知識を持つ人が増える	◆交流の場に参加し、つながりを持つ	◆生活リズムを身につける	◆生活リズムを身につけ、整える ◆周りの人の心身の疲れに気を配り、声をかけたり、話を聞いたり、必要な時には専門機関へ相談する	◆十分な睡眠と休養をとる ◆1人で悩まず、専門機関に相談する
健康の管理	健康診査・がん検診	①定期的に健(検)診を受ける人が増える ②健診結果を正しく理解することができる		◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける	◆1年に1回定期健康診断や特定健康診査、がん検診を受ける ◆がん予防・早期発見のための正しい知識を身につける	
	健康管理	①健康づくりについて正しい知識を持つ人が増える ②自分の健康増進のために取り組む人が増える ③健康であると感じている人が増える	◆かかりつけ医を持つ	◆健康に関心を持ち、規則正しい生活習慣を身につける	◆健康管理について正しい知識を持ち、規則正しい生活習慣を心がける ◆適正体重を維持する	
	感染症予防	①感染症について正しい知識を持つ人が増える ②感染症予防を意識した行動をする人が増える	◆手洗い・うがいを心がける	◆予防接種の効果・副反応を理解したうえで、適切な時期に接種を受ける	◆感染の有無の確認し、適切な治療を受ける	◆予防接種を受け、感染を予防する
次世代の健康		①妊娠・出産・育児について正しい知識を持つ人が増える ②楽しんで子育てできる人が増える ③将来に向けて健康的な生活を実践する子が増える	◆いのちの大切さを一緒に考え、伝える機会を持つ	◆成長期の健康的な生活の正しい知識を身につける ◆情報機器と上手に付き合うための、知識や情報を得る	◆妊娠中の心と体の変化を理解し、適切な健康管理を行う ◆行政サービス等を利用し、正しい知識を身につけて子育てを楽しむ	◆地域の中で子どもの成長を見守る
食育の推進		①食育に関心がある人が増える ②家族や友人と食を楽しむ人が増える ③地域の伝統的な食文化を知っている人が増える	◆1日1回は家族や友人と一緒に食事をする			

健康のために適正体重を維持しよう

体重は健康のバロメーターです。
毎日測定して、記録することで体重変化だけでなく、
自身の生活が見えてきます。
体重測定をして健康管理の一つとして役立ててみましょう。



適正体重を計算してみよう

*例：身長165cmの人の場合 $(1.65\text{m} \times 1.65\text{m}) \times 22 = 59.9\text{kg}$

身長 (m) × 身長 (m)

× 22 =

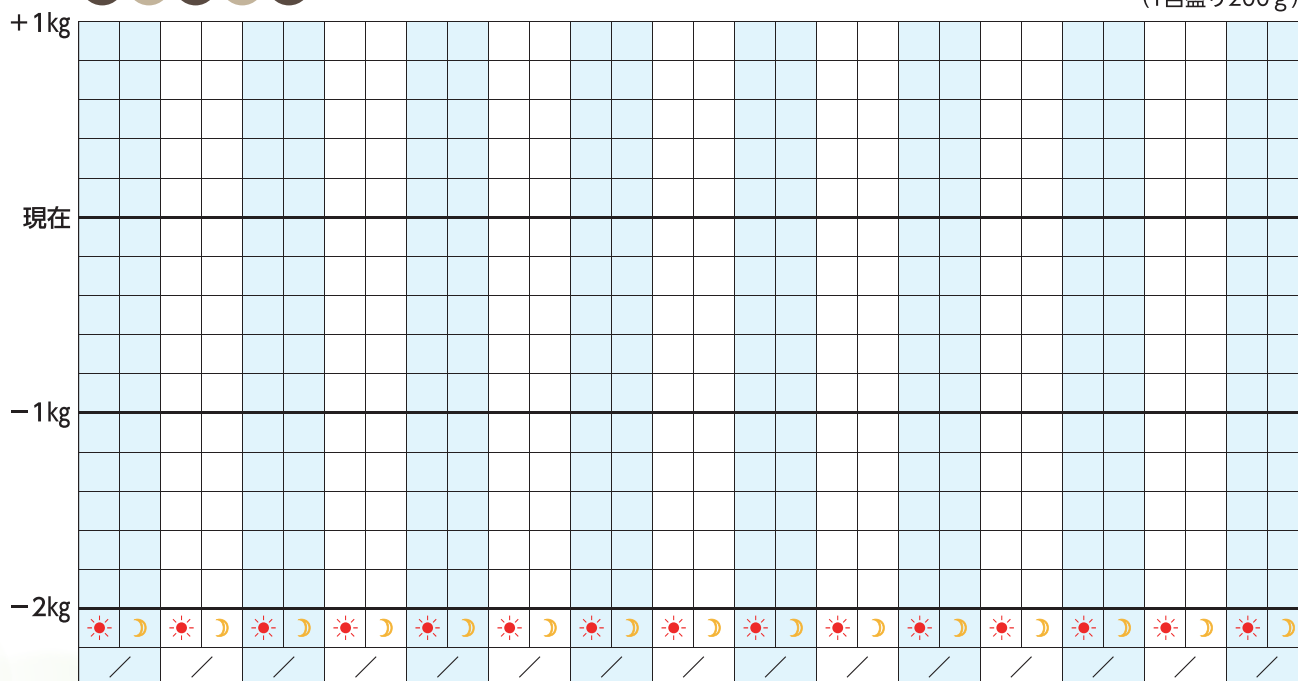
自分の適正体重 (kg)

(BMI が22のときが最も病気が少ない)

体重を週1回以上、できれば毎日はかりましょう

体重記録表

(1目盛り200g)



第2次かいづ健康づくりプラン ダイジェスト版

発行年月：平成30年3月

発行：岐阜県海津市

編集：海津市健康福祉部健康課

〒503-0695 岐阜県海津市海津町高須515

TEL (0584)53-1317 FAX (0584)53-1569

URL <http://www.city.kaizu.lg.jp/>

E-mail kenko@city.kaizu.lg.jp

健康づくりプラン

