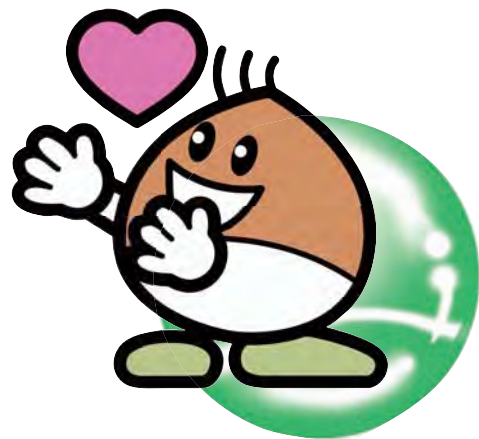
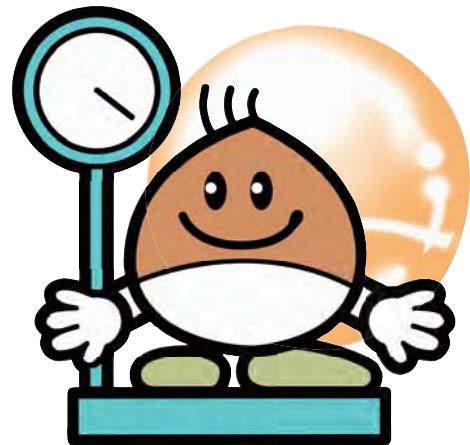
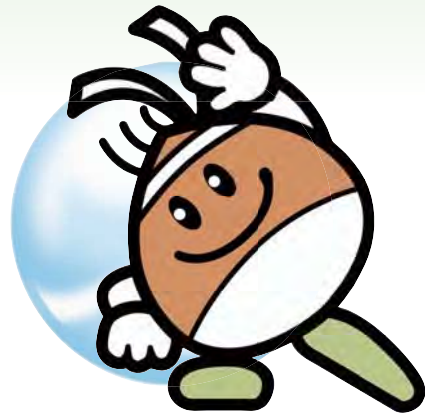
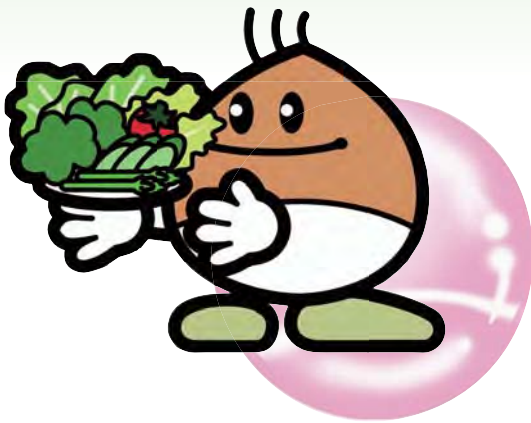


第2次 健康りっとう21

市民一人ひとりが自分らしく、いきいきと生活できる健康のまち



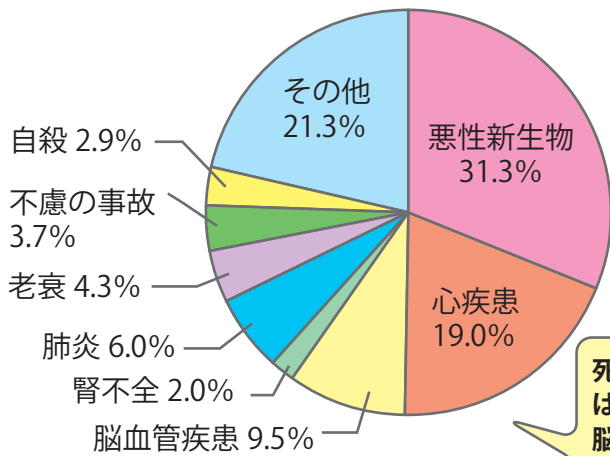
平成26年 3月
栗 東 市

市民の健康状況

急速な人口の高齢化や生活習慣の変化により、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の割合が増加し、これら生活習慣病にかかる医療費も増加しています。また、高齢化の進展に伴い、ねたきりや認知症など介護が必要な人が増加してきています。

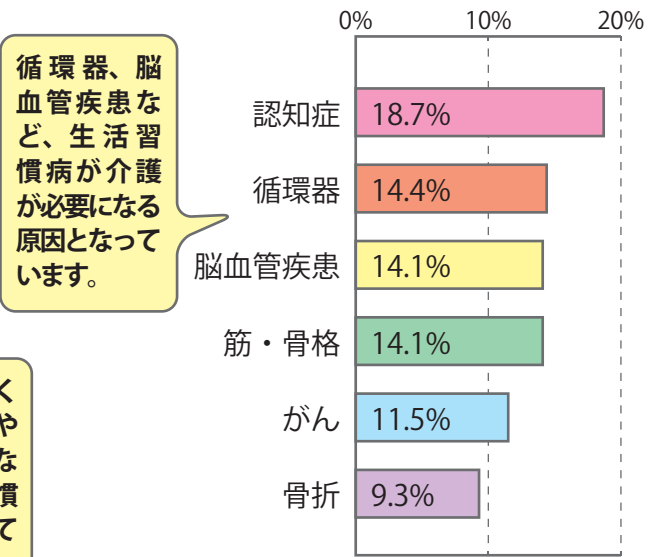
このような状況の中、日常的な生活習慣の改善やけん診の受診など、将来にわたる健康づくりに向けた、市民意識の向上と主体的な取り組みがますます重要になっています。

死因の割合



資料：平成 23 年人口動態調査

介護が必要となった原因

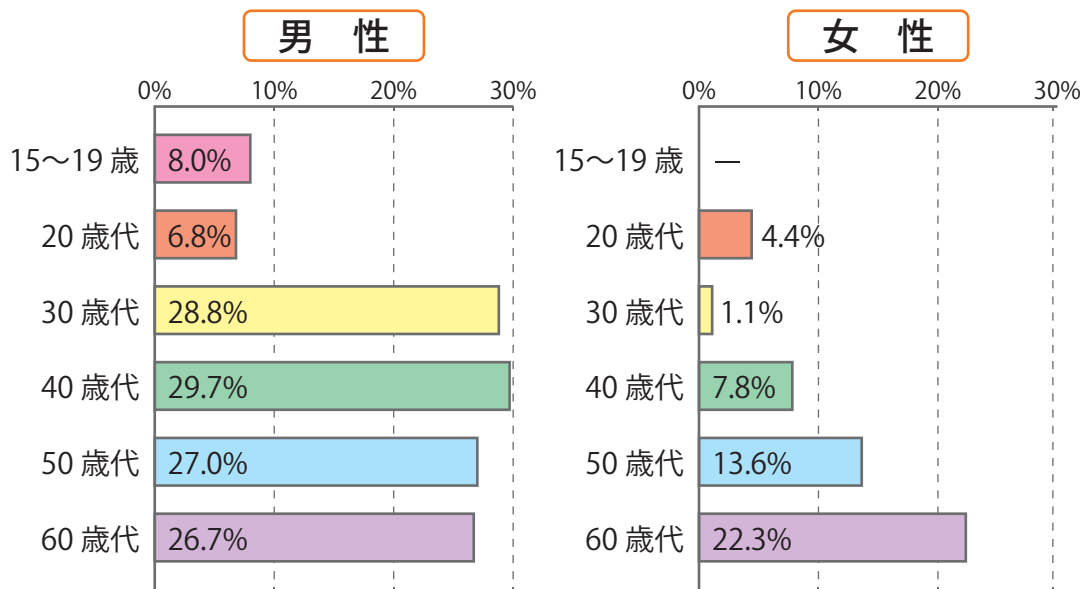


平成 23 年度の新規要介護認定者

循環器、脳血管疾患など、生活習慣病が介護が必要になる原因となっています。

死因の多くは心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病が占めています。

肥満の割合 (BMI 25% 以上)



男性の肥満は 30 歳代で一気に 30% 近くまで増加します。女性は年代が上がるにつれて肥満の率が徐々に高くなっていきます。

資料：生活と健康に関するアンケート調査 (平成 24 年)

BMI (Body Mass Index)

ケトレ指数の別名。世界共通の肥満度の指標となっており、次の算式で求めます。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI22 が標準であり、BMI25 以上が「肥満」、18.5 未満が「やせ」とされます。

行動計画（目標別の取り組み）

基本目標Ⅰ 健康を支える生活習慣の形成

1 栄養・食生活

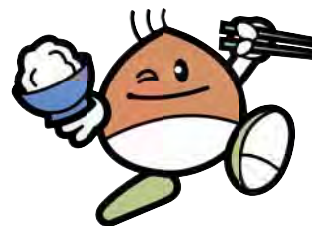
ポイント

生活習慣病の発症・悪化防止には、必要な食事量を知り、栄養をバランスよく摂取するとともに、食生活の乱れを改善していくことが大切です。

また、生活習慣や健康観を形成する時期にある子どもたちは、さまざまな体験を通して食の大切さを学び、よりよい食習慣を身につけていくことが求められています。

行動目標

- 生活リズムを整え、朝ごはんを食べよう。
- 必要な食事量を知り、適正体重を維持しよう。



みんなで取り組む

【子ども】野菜をはじめ、さまざまな食品をバランスよくとりましょう。

【おとな】自分にあった食事量を知り、適正な体重を維持しましょう。

就寝前の飲食を控え、朝食をとるようにしましょう。

【地域・関係団体等】親子の食育教室

【学校・園】学校・園での食についての教育・啓発

【行政】食に関する講座の開催／生活習慣病相談・栄養相談

■あなたの適正カロリーは？ 1日何キロカロリー？

今の日本では、普通に食べてもカロリーオーバーになりがちです。必要以上に摂取したカロリーは、肥満の原因になります。まず自分にとっての1日の推定エネルギー必要量のめやすを知っておきましょう。

低い（Ⅰ）

生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合

ふつう（Ⅱ）

座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合

高い（Ⅲ）

移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合

身体活動レベル	男性			女性		
	低い（Ⅰ）	ふつう（Ⅱ）	高い（Ⅲ）	低い（Ⅰ）	ふつう（Ⅱ）	高い（Ⅲ）
12～14歳	2,000	2,500	2,750	2,000	2,250	2,550
15～17歳	2,450	2,750	3,100			2,500
18～29歳	2,250	2,650	3,000	1,700	1,950	2,250
30～49歳	2,300		3,050	1,750	2,000	2,300
50～69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,950	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,450	1,700	2,000

（注）妊産婦の場合、「エネルギー付加量」を追加する必要があります。

資料：「日本人の食事摂取基準 2010年版」より抜粋

$$1 \text{ 回分の食事} = \text{推定エネルギー必要量} \div 3 \text{ 食} = \text{kcal}$$

例) 40歳男性は 1日 2,300kcal \div 3食 = 約 767kcal (1食あたり)

ただ、注意したいのは「間食」「飲酒」です。1日の適正エネルギー量は、1日に取れるエネルギーの総量なので、間食やお酒もその中に含まれます。

2 身体活動・運動

ポイント

気軽に運動に取り組める環境づくりを進め運動習慣の定着を図るとともに、日常生活の中で無理なく身体活動の量を増やしていくことが求められます。

子どもは、現在はもちろん将来の健康のためにも、地域や学校で体力向上の取り組みが期待されます。

行動目標

- 運動する習慣をつくろう。
- 日常生活の中でからだを動かすようにしよう。

みんなで取り組む

【子ども】ゲームやテレビを見る時間を減らし、からだを動かして遊びましょう。

1日30分は外遊びや運動をしましょう。

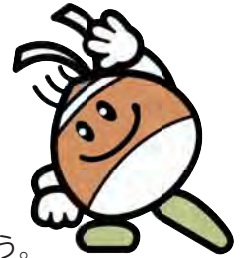
【おとな】近くに出かけるときは、自転車や徒歩にするなど日常生活の中で意識的にからだを動かすようにしましょう。

運動する習慣をつけましょう。

【地域・関係団体等】ウォーキングの啓発／ニュースポーツの普及

【学校・園】新体力テストの実施／運動や外遊びの啓発

【行政】スポーツ推進計画の推進／介護予防のための運動教室



■ながらエクササイズはいかが。

運動を継続するためには、まず、無理をせずに日常生活の中での活動量を増やすことから始めていきましょう。例えば、通勤・通学時の歩行や家事は、日常生活の中で手軽に行うことができる活動です。

今より毎日10分ずつ長く歩くようにするなど、現在の身体活動量を、少しでも増やしましょう。

また、身体活動（生活活動・運動）は疾病予防だけでなく、気分転換やストレス解消につながります。



3 休養・こころの健康

ポイント

こころの健康を保つためには、こころの病気とその予防、早期発見などについての正しい知識の普及、相談体制の充実と窓口の周知が必要です。また、身近な地域に、参加できる活動や人とのつながりを感じられる場が増えることが求められます。

行動目標

- 生活リズムを整えよう。
- こころの健康について理解を深め、こころの健康を大切にしよう。

みんなで取り組む

【子ども】「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつくりましょう。

【おとな】リラックスや気分転換の方法を活用し、ストレスをコントロールしましょう。

こころの健康について理解を深め、身近な人のこころの不調のサインを見落とさないようにしましょう。

【地域・関係団体等】一般医、精神科医ネットワーク

【学校・園】「くりちゃん元気いっぱい運動」の推進／教育相談やアンケートの実施

【行政】こころの健康づくりの啓発／いじめ防止基本方針の作成と周知



4 歯・口腔の健康

ポイント

歯と口腔の健康には、むし歯と歯周病の予防が不可欠です。このため、歯みがき習慣の定着と、定期的な歯科検診の受診を推奨していく必要があります。さらに、歯周病と糖尿病、喫煙などとの関係について正しい知識を普及する必要があります。

行動目標

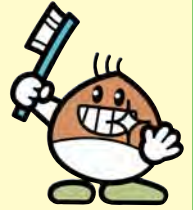
- 効果的な歯みがきの習慣を身につけよう。
- 6024（ロクマルニイヨン：60歳で24本以上の自分の歯がある）、8020（ハチマルニイマル：80歳で20本以上の自分の歯がある）を実現し、自分の歯でおいしく食べよう。

みんなで取り組む

- 【子ども】家庭、園、学校において食後の歯みがきの習慣をつけましょう。
- 【おとな】食後の歯みがきの習慣をつけましょう。定期的に歯科検診を受け、歯石の除去やむし歯等の早期発見・早期治療に努めましょう。
- 【地域・関係団体等】糖尿病と歯周病に係る医科・歯科連携事業
- 【学校・園】昼食後の歯みがきの推進
- 【行政】歯、口腔の健康に関する啓発の推進／節目歯科検診の実施

■歯周病の自己診断チェック

- Q1 歯みがきのときに血が混じる
- Q2 歯ぐきが赤くはれている 歯ぐきが引き締まっていない
- Q3 口臭が気になる
- Q4 歯と歯ぐきの境目からウミが出る
- Q5 歯ぐきが下がって、歯が長くなったように感じる
- Q6 硬いものをかむと痛い
- Q7 歯石がついている
歯科医院に長い間行っていない
- Q8 食べ物が歯と歯の間にはさまりやすくなった
- Q9 歯がぐらぐらする
- Q10 朝起きたとき、口の中がネバネバする



あてはまる項目があるときは、歯科医院での治療をお勧めします

資料提供：草津栗東守山野洲歯科医師会栗東地区

5 禁煙、受動喫煙の防止

ポイント

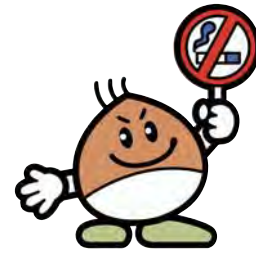
喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響についての正しい知識の普及と、禁煙を希望する人への支援を行う必要があります。

行動目標

- 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を知ろう。
- 禁煙にチャレンジしよう。

みんなで取り組む

- 【子ども】親子でたばこが健康に及ぼす影響について学びましょう。
- 【おとな】受動喫煙を含めたたばこが健康に及ぼす影響について正しく知りましょう。たばこを吸う人は、楽に禁煙できる方法を活用して禁煙に挑戦しましょう。
- 【地域・関係団体等】禁煙外来／学校における禁煙授業への参加
- 【学校・園】喫煙や飲酒、薬物乱用の防止に関する学習
- 【行政】啓発活動の推進／小中学校における健康教育の実施



■らくらく禁煙

ニコチン代替療法で、らくらく禁煙ができます。



ニコチンガム



ニコチンパッチ



禁煙治療用内服薬

禁煙治療に健康保険が使える医療機関や、禁煙支援薬剤師がいる薬局に相談してみましよう（インターネットで検索できます）。



基本目標Ⅱ 生活習慣病の早期発見と重症化予防 ～けん診～

ポイント

生活習慣病の予防、重症化の予防の観点から、症状が出る前に自分のからだの変化を知ることができる健康診査の受診率の向上が必要です。また、けん診結果を活用し、生活習慣の改善を図るサイクルを確立していくことが重要です。

この計画では、健康状態の確認と、その結果を活用した更なる生活習慣の改善（あるいは医療機関の受診）のための手段のひとつとして「けん診」を位置づけました。

行動目標

- けん診を受診し、自分の健康状態を知ろう。
- 健診結果を活用し、生活習慣の改善や生活習慣病の重症化予防に役立てよう。

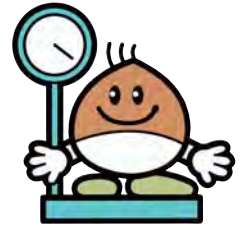
みんなで取り組む

【おとな】年に1度は生活習慣病予防のためのけん診を受診し、結果を活用して生活習慣の改善を図りましょう。
定期的ながん検診を受診し、早期発見・早期治療につなげましょう。

【地域・関係団体等】けん診受診の啓発

【学校・園】学校健診での健康に関する意識の啓発

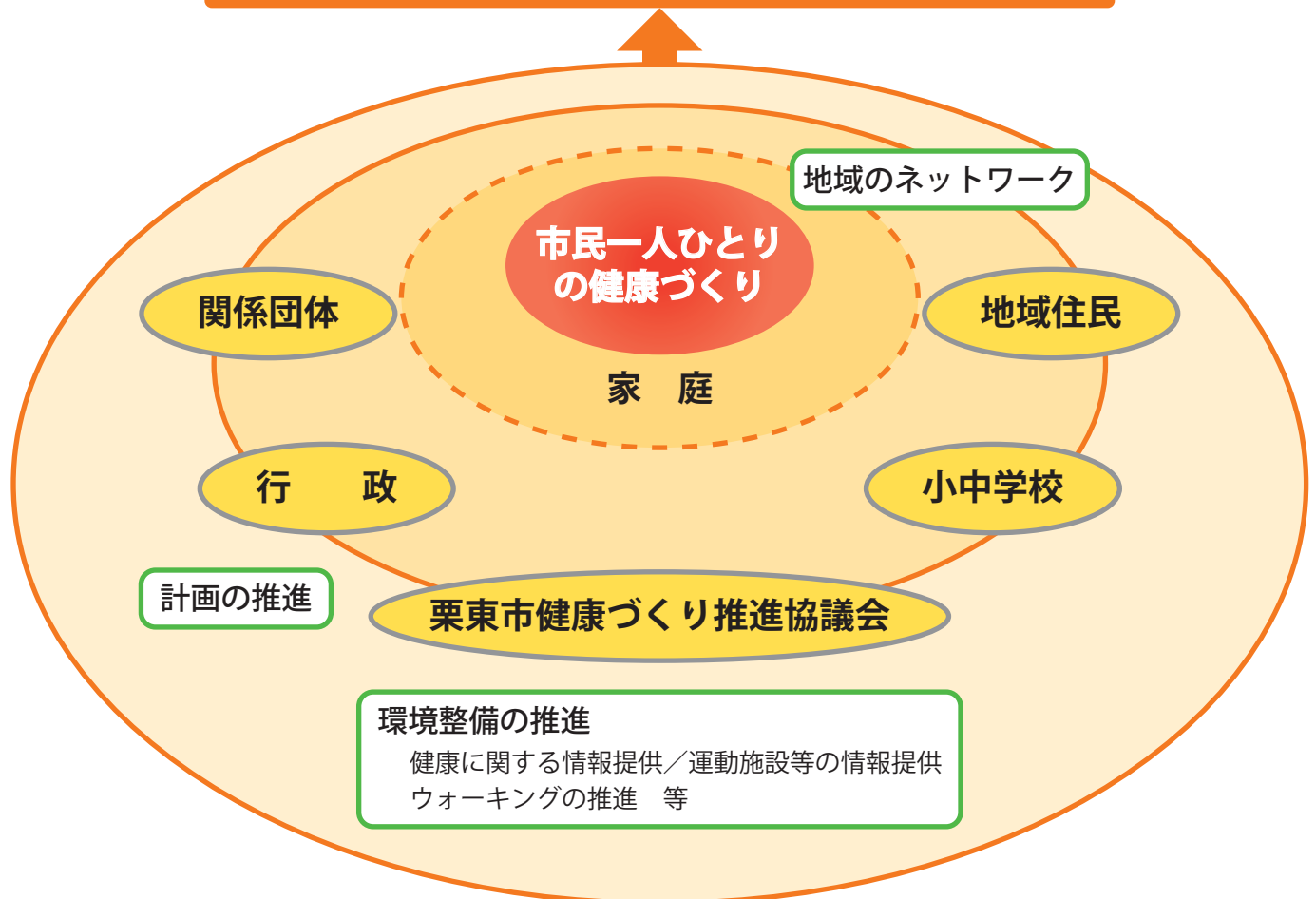
【行政】各種けん診の実施／けん診についての正しい知識の普及／けん診の受診勧奨



基本目標Ⅲ 健康づくりを支える社会環境（情報発信・環境整備等）の改善・向上

社会全体として、市民一人ひとりの主体的な健康づくりを支援し、健康なまちづくりを目指します。

市民一人ひとりが自分らしく、いきいきと生活できる健康のまち



主な評価指標

区分	指標		現状 H24年	目標 H34年
栄養・食生活	ほぼ毎日朝食を食べる児童生徒の増加 「ふだん毎日朝食を食べますか」の質問に「よくあてはまる」「あてはまる」と答えた人の割合	小学生 中学生	97.1% 92.8%	➡
	朝食を欠食する人（毎日食べない人）の減少 「週4～5回食べない」「ほとんど食べない」と答えた人の割合	20歳代男性 30歳代男性 40歳代男性	9.1% 11.5% 17.6%	➡
	食塩摂取量の減少 成人1人あたりの平均食塩摂取量	男性（20歳以上） 女性（20歳以上）	(H21年) 11.6g 9.7g	➡
	野菜の摂取量の増加 野菜の1日当たりの平均摂取量		(H21年) 250.2g	➡
	食事の内容や栄養バランスに気を付けている人の増加	男性（20歳以上） 女性（20歳以上）	58.6% 79.5%	➡
	適正体重を維持している人の増加 肥満者の割合（BMI 25以上）の減少	20～60代男性	25.3%	➡
身体活動・運動	運動習慣のある児童生徒の増加 1日30分以上運動する児童生徒の割合	小学生 中学生	(H25年) 63.3% 77.8%	➡
	運動習慣者の割合の増加 1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合	20～64歳男性 女性 65～69歳男性 女性	23.4% 18.2% 43.8% 35.4%	➡
	徒歩10分でいけるところへ徒歩で行く人の増加	20～64歳男性 女性 65～69歳男性 女性	36.1% 29.4% 37.5% 28.0%	➡
休養・こころの健康	「学校が楽しい」と答えた児童生徒の増加	小学生 中学生	88.5% 74.4%	➡
	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 睡眠による休養が「あまりとれていない」「全くとれていない」と答えた人の割合	15歳以上男性 15歳以上女性	25.9% 31.3%	➡
歯・口腔の健康	むし歯のない子どもの割合の増加 3歳児・12歳児のむし歯のない人の割合	3歳児 12歳児（中学1年）	(H23年) 81.5% 70.5%	➡
	60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加 60歳代で24本以上の自分の歯を有する人の割合	60歳代	45.5%	➡
禁煙、受動喫煙の防止	成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい人がやめる） 「毎日吸う」「ときどき吸う」と答えた人の割合	男性（20歳以上） 女性（20歳以上）	32.5% 5.9%	➡
	妊産婦の喫煙率 妊娠届出時に「たばこを吸う」と答えた人の割合		3.9%	➡
けん診	国保特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上 特定健康診査の受診率	全体 40～64歳 65～74歳	(H23年) 31.8% 20.3% 43.2%	➡
	特定保健指導の実施率	全体	15.4%	
	国保特定健康診査・特定保健指導におけるメタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少 メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合	40歳以上男性 40歳以上女性	(H23年) 44.7% 17.6%	➡