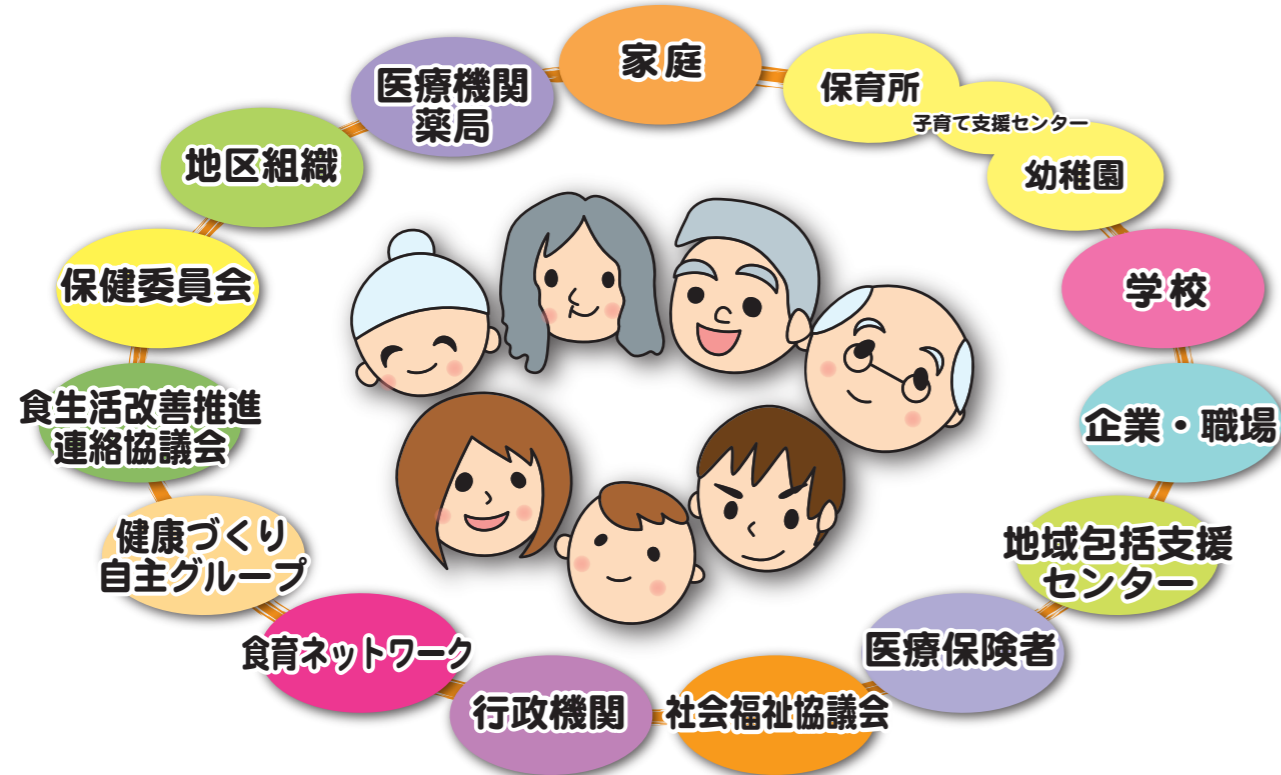
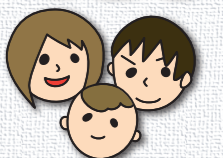
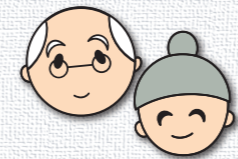


「誰もが健康でいきいきと暮らす」ために 互いに気づき、つながって、守っていこう



〈第2次健康わかまつ21計画〉からのお知らせ

誰もが健康でいきいきと暮らすことができる 会津若松市を目指そう!!



みんなで健康づくりに取り組んでいきましょう。

(平成25年度～平成34年度)

3つの目標

1つめ 健康寿命をのばす
生活習慣病を予防し、認知症や寝たきりにならないで自立して生活できる期間をのばす

2つめ 早世を減らす
がんや心疾患、脳血管疾患などの予防できる病気による65歳未満の死亡を少なくする

3つめ 生活の質を維持向上する
健康な生活を維持向上することにより、いつまでも、自分らしく暮らすことができる

健康づくりの取り組みを紹介します!



ずっと元気で生きていくからだをつくるために、赤ちゃんや子どもの良い生活習慣は大切です。
お父さん、お母さんだけでなく、市や保育園など子どもに関わる機関も一緒に健康づくりに取り組みます。



自分のからだを知るために健康診断を受けることが大切です。心配な症状が出てからでは予防できません。
市や医療保険者は健診を行い、健康相談などで一緒にからだの状態を確認します。



地域には健康づくりのお手伝いをしてくれる団体がたくさんあります。みんなで楽しく健康づくり活動に参加してみませんか?

お問い合わせ 会津若松市健康福祉部健康増進課 TEL0242 (39) 1245 発行：平成25年5月

基本方針

- より良い生活習慣の獲得
(栄養・食生活の改善、身体活動・運動の推進、休養の確保、歯・口腔の健康づくり、適正な飲酒、たばこの害から身を守る)
- 生活習慣病の発症予防と、重症化予防
(がん・循環器疾患・糖尿病から身を守る)
- こころの健康の維持・向上

子どもの頃から健康について知り、取り組んでいくことで3つの目標を目指そう

会津若松市の現状って?

- ◆朝食を食べる子どもは増えている ◆子どものむし歯は減っている
- ◆酒どころ会津。酒に親しむ人が多いが、毎日飲酒をしている人は減っている
- ◆特定健診の結果、3人に1人がメタボリックシンドローム状態である
- ◆国民健康保険の1人当たりの医療費は年々増加している (平成23年度約28万円)
- ◆死亡原因の半数以上は生活習慣病である
- ◆心疾患・脳血管疾患での死亡率が全国より高い
- ◆介護が必要になった主な原因は、脳血管疾患である



年代別の健康づくりの取り組み

～一人ひとりが取り組みやすいよう健康づくりのポイントを紹介します～

| 年代別健康づくりのポイント | 妊娠期 | 乳幼児期 (主に0～5歳) | 学齢期 (主に6～14歳) | 青少年期 (主に15～24歳) | 壮年期前期 (主に25～44歳) | 壮年期後期 (主に45～64歳) | 高齢期 (主に65歳以上) |
|---|--------------------------|--|--|--|---|---|---|
| 主な健康づくり目標 (現状値%→目標値%) <small>※平成34年度の目標値</small> | 妊娠中の喫煙をなくす (8.8%→0%) | うす味に心がけている人の増加 (3歳児の保護者) (60.9%→80%) | 肥満傾向の子どもの減少 (小学1年～6年) (5.1%→減少) | 成人の肥満者の減少 男性(34.6%→28%) 女性(25.5%→19%) | 成人の喫煙率の減少 男性(25.9%→18%) 女性(6.7%→5.0%) | メタボリックシンドローム該当者 及び予備群の減少 (30.1%→減少)(平成27年度) | 脳血管疾患の年齢調整死亡率 ^{※1} の減少 男性(55.2%→41.6%) 女性(29.0%→24.7%) |
| | 妊娠中の飲酒をなくす (18.6%→0%) | むし歯のない3歳児の増加 (70.1%→90%) | むし歯のない子どもの増加 (12歳) (45.1%→65.0%) | がん検診の受診率の向上 胃がん検診(21.9%→40%) 子宮頸がん検診(51.5%→現状維持) | 特定健康診査受診率の向上 (41.4%→60%)(平成29年度) | | |

※1 年齢構成が異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率

年代別の取り組み

| | 妊娠期 | 乳幼児期 | 学齢期 | 青少年期 | 壮年期前期 | 壮年期後期 | 高齢期 |
|--------------------------|--|---|---|--|--|---|-----|
| より良い生活習慣づくり | 主食・主菜・副菜をそろえ、 1日3食うす味で食べる 禁煙 禁酒 | 早寝・早起き、良い生活リズムの基礎づくり (睡眠・食事・運動など) 主食・主菜・副菜をそろえ、 1日3食うす味で食べる 歯みがきで、むし歯を予防 | 早寝・早起き、良い生活リズムを身につける (睡眠・食事・運動など) 食後の歯みがきを習慣に 運動する習慣をつける | 朝食をしっかりと食べ、1日の生活をスタートさせる 運動する機会を増やす | 栄養バランスとうす味、体格や体調に合わせた食事 運動(週2回30分以上)や歩数を増やした活動的な日常生活を心がける 禁煙 飲酒は適正な量を、さらに休肝日をつくる | 体調に合わせ1日3食 転倒予防のために運動する 禁煙。飲酒は適正な量を、さらに休肝日をつくる | |
| 生活習慣病の発症予防と重症化の予防 | 定期的な妊婦健診 歯科健診で、歯周病予防 | 予防接種や乳幼児健診で、健康管理 病気の早期発見と、早めの治療 | 学校での健診を受け、早めに病気やむし歯を発見・治療 予防接種を受ける(子宮頸がん予防など) | 学校、職場での健診を受け、早めに病気やむし歯を発見・治療 20歳から子宮頸がん検診を受ける | 健診やがん検診を受け、病気の早期発見・早めの治療 定期的な歯科健診で、むし歯や歯周病を予防 かかりつけ医を持ち、病気の早期発見・治療の継続 | 健康診査、がん検診、歯科健診で病気を早期発見・治療 かかりつけ医を持ち、病気を早期に発見・治療の継続 | |
| こころの健康づくり |  おやすみ 早寝 おはよう 遊ぶ | 日頃から親子でスキンシップ |  いただきます まずは、だれかに話してみる | 質の良い睡眠 心配ごとを話せる人をつくる | 疲労回復のためにも質の良い睡眠を ボランティア、地域活動へ参加 一人で悩まず相談できる人をつくる 自分に合ったストレスの解消法を見つける | 疲労回復のためにも質の良い睡眠を ボランティア、地域活動へ参加 一人で悩まず相談できる人をつくる | |
| 健康づくりの主な取り組み | <ul style="list-style-type: none"> ◆母子手帳をお渡しする時などに、基本的な生活習慣づくりについてお知らせします。 ◆妊婦健診の費用の一部を助成します。 ◆医療機関等と協力し、妊婦さんと生まれてくる赤ちゃんの健康を守ります。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆乳幼児健診や育児教室、子育て支援センターなどで、望ましい食事・運動、むし歯予防等についてお知らせします。 ◆関係機関と協力し、子どもの頃からの健康づくりを応援します。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆学校や地域が連携し、より良い生活習慣や学齢期からの病気の予防についての教育や啓発など、健康づくりについての支援をします。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆病気の早期発見のため、20歳からの子宮頸がん検診など、各種検診の情報提供を行います。 ◆こころの健康情報や相談窓口をお知らせします。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆健康づくりに関するさまざまな情報をお知らせします。(望ましい食事、運動習慣、禁煙のコツ、適正飲酒など) ◆病気の早期発見・治療のため各種健診を行います。また、受診しやすい健診体制づくりをすすめます。 ◆特定健診結果によるからだからのサインを、保健師や管理栄養士等の専門職と一緒に相談会などで確認します。 ◆こころの相談窓口の広報と、こころの健康を支える人を増やします。 | <ul style="list-style-type: none"> ◆介護予防のための運動や食生活、口腔機能維持についての講義や実技を行います。 ◆病気の早期発見・治療のため、各種健診を実施します。 ◆関係機関と連携し、病気の重症化を予防するための情報提供としくみづくりを行います。 | |

ミニ知識その1

1日に食べたい野菜の目安量は350g(生野菜で両手約3杯分)そのうち1/3は緑黄色野菜をとります。野菜は、煮たり蒸したりするとかさが減り、食べやすくなるのでヘルシーですよ!

ミニ知識その2

肝臓をいたわるお酒の飲み方は、1日あたり純アルコール量で20gにすることです。肝臓は、1時間で約7gの純アルコールを処理し、その後に血中の糖や脂肪の処理をします。肝臓が働き通しにならないようにしたいですね。

ビール …… 500ml
日本酒 …… 1合
ウイスキー …… 60ml程度

ワイン …… 180ml
焼酎 …… 0.6合