

# やってみよう健康チェック！

## ライフステージごとの目標

### 基本理念

～健康は みずからまもり いきいきと～  
いきいきと健やかに暮らせる町 みずまき

自分の生活を振り返り、  
できているところを  
チェック☑ してみましょう。



10つの重点目標	◆高血圧・糖尿病・脂質異常症の生活習慣病の予防と、脳血管疾患、虚血性心疾患、慢性腎臓病の重症化予防に取り組みます。	◆健康づくり計画 ◇食育計画
	◆胎児期からの生活習慣病の予防をめざします。	◆健診を受ける人を増やし、保健指導・栄養指導の体制を強化し、健康づくりを推進します。
	◇妊娠期の食生活の改善を心がけ、胎児期からの生活習慣病予防をめざします。	◆がん検診を受ける人を増やし、早期発見・早期治療をめざします。
	◇朝ごはんを毎日食べる人を増やし、規則正しい食生活の実践につなげます。	◇生活習慣病予防と重症化予防につながる食生活の実践を勧めます。
	◇自らの健康や家族の健康を考え、食を選択できることをめざします。	
◆こころの健康づくりに取り組みます。	◆運動習慣がある人を増やし、生活習慣病の発症予防や介護予防につなげます。	

生活習慣病の発症予防と重症化予防

健康寿命の延伸

生活習慣

こころの健康

	次世代の健康			青壮年の健康		高齢者の健康	
	胎児(妊婦)	0歳	18歳	20歳	40歳	65歳	75歳
栄養 食生活	<input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中、3食きちんと食べます  <input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中は栄養バランスに気を付けます	<input type="checkbox"/> 早寝をし、正しい生活リズムを身につけます <input type="checkbox"/> 朝食を食べ、主食、主菜、副菜のそろった食事をします <input type="checkbox"/> 野菜を毎日食べます <input type="checkbox"/> 乳幼児期から、たくさんの食材を食べます <input type="checkbox"/> よくかんで食べます	<input type="checkbox"/> 朝食を食べます <input type="checkbox"/> 減塩します <input type="checkbox"/> 野菜を毎日食べます <input type="checkbox"/> 自分の食事量を知って食べます <input type="checkbox"/> 食品栄養表示をみて、食材を選びます <input type="checkbox"/> 外食の選び方を知ります <input type="checkbox"/> よくかんで食べます	<input type="checkbox"/> 減塩します <input type="checkbox"/> 野菜を毎日食べます <input type="checkbox"/> 肉、魚、卵、豆腐類のおかずを毎食食べます <input type="checkbox"/> 食品栄養表示をみて、食材を選びます <input type="checkbox"/> 外食の選び方を知ります <input type="checkbox"/> フレイルについて知ります			
身体活動 運動	<input type="checkbox"/> 運動習慣を身につけます			<input type="checkbox"/> ロコモティブシンドロームを知ります <input type="checkbox"/> 定期的に運動をします(30分以上/週2回以上)		フレイルって？ 加齢により心身が衰えた状態。適切な介入・支援によって生活の維持向上が可能な状態をいう	
飲酒	<input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中の飲酒をやめます			<input type="checkbox"/> 適正な飲酒量を知り、実行します			
喫煙	<input type="checkbox"/> 妊娠をきっかけにたばこをやめます		<input type="checkbox"/> 受動喫煙から子どもたちを守ります	<input type="checkbox"/> 禁煙に取り組むよう努力します			
歯・口腔	<input type="checkbox"/> 妊婦歯科検診を受けます		<input type="checkbox"/> 1日1回はしっかり歯を磨きます <input type="checkbox"/> むし歯を予防します	<input type="checkbox"/> 1日1回はしっかり歯を磨きます <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受けます			
睡眠	<input type="checkbox"/> 妊娠中、早寝・早起きをします		<input type="checkbox"/> 夜9時までには寝ます(小学生)	<input type="checkbox"/> 適正な睡眠時間を知り、効果的な睡眠をとります			
こころの健康	<input type="checkbox"/> 妊娠中、相談ができます <input type="checkbox"/> 妊娠中の心身の変化を知ります		<input type="checkbox"/> 悩みを相談できます	<input type="checkbox"/> ストレスと上手に付き合います <input type="checkbox"/> 身近な人の心の不調に、気づけるようにします			
	<input type="checkbox"/> 相談できる場所を知ります						

- 循環器疾患・糖尿病対策
- 年に1度は特定健診を受けます
  - 適正な生活習慣を身につけます
  - 適正体重を知り、保ちます
  - 特定保健指導を受けます
  - 必要に応じて早期に受診し、治療を継続します
  - 血圧を測り、血圧値を知ります
  - HbA1c値を知ります(ヘモグロビンエーワンシー)

HbA1cって？  
血液でわかる糖尿病の検査値で「ヘモグロビンエーワンシー」という。糖尿病の判定値は6.5以上。

- がん対策
- がん検診を受けます
  - 必要な場合、早期に受診します

**NEW**

- 感染症対策
- 手洗い、マスクの着用、3密を回避  
体調管理につとめます



計画概要版

町民の皆さまが胎児期から高齢期まで、生涯にわたり健康でいきいきと過ごせることを願い、この計画を策定しました。

水巻町ではこれまでの取り組みの評価を行い、中間見直しに反映させることを目的に、基本目標で上がっている24目標について計画作成時(平成26年度)の目標値と令和元年度の現状値の比較を5つの判定基準(A:達成 B:改善 C:変わらない D:悪化 E:判定不能)で行い、目標の達成状況や取り組みの状況を評価しました。結果から朝食の欠食、肥満や血糖コントロール不良者の増加がみられました。今回の評価を踏まえ考察した結果、実現可能な目標数値(令和7年度)に修正しました。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、新しく感染症対策について取り組んでいきます。加えて、人生百年時代を見据え高齢者一人ひとりにきめ細やかな対応していくため、介護予防だけでなく保健事業と一体的に取り組んでいきます。

基本目標：24目標

●循環器疾患対策：8目標

判定	目標	H26	現状(R1)	目標値(R7)
A.達成	特定保健指導率を上げる	53.7%	67.5%	60%
B.改善	特定健診受診率を上げる(水巻町国民健康保険加入者)	34.3%	41.1%	60%
	高血圧の改善(血圧値160/100mmHg以上を減らす)	9.0%	7.9%	7%
C.変わらない	太りぎみの3歳児(※カウプ指数18以上)	15.2%	6.2%	減少
	肥満の小児(※日比式20%以上)	小4 13.1%	小6 18.1% 中3 8.9%	
	介護保険2号被保険者認定率	0.7%	0.6%	
D.悪化	低出生体重児	9.5%	11.1%	増加させない
	LDLコレステロール180mg/dl以上	4.1%	4.8%	4.5%
	メタリックシフトロム予備軍	14.1%	12.6%	11.0%
	メタリックシフトロム該当者	16.8%	19.8%	14.0%

●糖尿病対策：2目標

判定	目標	H26	現状(R1)	目標値(R7)
D.悪化	新規透析導入者(水巻町国民健康保険加入者)	3人	1人	増やさない
	HbA1c7.0%以上	5.1%	6.7%	5.5%

※カウプ指数：乳幼児のやせや肥満の状態を知る目安の値。(体重(g)÷身長(cm)の2乗)×10

「やせぎみ」14以下 「ふつう」15以上18未満 「太りぎみ」18以上

※日比式：6～14歳において標準体重と自分の体重をあてはめた式で肥満度を求める方法。

「やせすぎ」-20%未満 「やせぎみ」-20%以上-10%未満 「普通」-10%以上10%未満

「太りぎみ」10%以上20%未満 「肥満」20%以上

※BMI(Body Mass Index)：身長と体重から計算される肥満の判定値。(体重(kg)÷身長(m)の2乗)

「やせ」18.5未満 「標準」18.5以上25未満 「肥満」25以上

●生活習慣について、こころの健康、がん対策：14目標

判定	目標	H26	現状(R1)	目標値(R7)
A.達成	夜9時までに寝ている3歳児	50.9%	63.8%	60%
B.改善	自殺率(人口10万対)	30.6	14.0	17.5
	3歳児母の喫煙率	17.1%	14.4%	12%
C.変わらない	毎日2合以上飲んでいる人	6.7%	5.9%	5%
	毎日朝食を食べる3歳児	85.4%	85.6%	92%
	毎日朝食を食べる(小学生)	小4 84.2%	小6 84.4%	
毎日朝食を食べる(中学生)	中2 82.7%	中3 76.1%		
D.悪化	週3回以上朝食を抜く(40～64歳)	17.8%	22.8%	18%
	肥満(※BMI25以上)の男性	28.3%	30.1%	26%
	肥満(※BMI25以上)の女性	23.0%	24.4%	21%
	やせ(※BMI18.5未満)の妊婦	16.0%	17.7%	13%
	やせ・やせぎみの中学生女子	中2女子 18.7%	中3女子 11.6%	13%
	1回30分以上の運動を週2回以上1年以上実施	47.3%	42.1%	50%
	喫煙率	14.6%	15.5%	10%
	むし歯のない3歳児	81.1%	79.0%	83%
	12歳DMFT「永久歯むし歯経験指数」	DMFT 1.33	DMFT 1.34	DMFT 1.1
	睡眠による栄養を十分にとれていない人	22.2%	26.3%	20%
E.判定不能	朝食夕食以外の間食や甘い飲み物(40～64歳)	17.5%	20.8%	15%
	肺がん検診受診率	10.3%	9.4%	12%
	胃がん検診受診率	13.4%	6.5%	10%
	大腸がん検診受診率	14.5%	9.9%	12%
	乳がん検診受診率(40歳代)	21.4%	11.2%	15%
	子宮頸がん検診受診率(20～30歳代)	17.3%	5.6%	10%

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
病院で測定	収縮期	拡張期
	120未満	80未満
高血圧の診断基準		
降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上

家庭で血圧測定をする目的は？

ふだんの血圧の状態を正確に知ることで、昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐことにつながります。

測定は1日2回(朝・夜)行う！

- 起床後1時間以内
- 朝食前
- トイレに行った後
- 寝る直前

※入浴後や飲酒後は避けましょう！



一日野菜 350g をとりましょう



いきいき健康みずまき 21 (第4期)、いきいき水巻食育推進計画(第3期)は、水巻町ホームページで見ることができます。

<http://www.town.mizumaki.lg.jp/>

いいことばかりだね♪



朝ごはんの役割

- 低下した体温を上昇させて、身体を目覚めさせる  
睡眠中に下がった体温を高めることで、体や脳の温度も上がり、活性化させます。
- ホルモンや酵素の分泌を促進し、生体リズムをととのえる  
消化液などの分泌も高まり、消化器官が活発になります。食後の排便を促す働きも。
- 脳のエネルギーを作る  
脳は睡眠中も活動します。朝目覚めた時、エネルギーは空の状態。朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し、仕事や勉強の効率が上がらないことも。