

【概要版】

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）

～健康は みずからまもり いきいきと～

平成28年度～平成37年度



一日野菜 350g
をとりましょう



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。

水巻町は、健診の受診率が低いことや高血圧・糖尿病・脂質異常症が予防できずに重症化していることなどが課題です。また、食生活でも朝食欠食や野菜の摂取不足、外食・間食の増加など食生活の変化が見られています。生活習慣病を予防するためには、1年に1回健診を受け、生活習慣の見直しをすることが大切です。「健康でいきいきと過ごすため」にできることを考えてみましょう。

指標	現状値 (H26年)	目標値 (H37年)
●循環器疾患対策		
低出生体重児	9.5%	増加させない
太りぎみの3歳児(※カウプ指数18以上)	15.2%	(現状把握後設定)
肥満の小学生(※日比式20%以上)	13.1%	減少
特定健診受診率(水巻町国民健康保険加入者)	34.3%	60%
血圧値160/100mmHg以上	9.0%	7%
LDLコレステロール180mg/dl以上	4.1%	3%
メボリックシフトロム予備軍	14.1% (H20)	13% (H29)
メボリックシフトロム該当者	16.8% (H20)	11% (H29)
介護保険2号被保険者認定率	0.7%	0.4%
●糖尿病対策		
新規透析導入者(水巻町国民健康保険加入者)	3人	増やさない
HbA1c7.0%以上	5.1%	4.5%
●栄養・食生活		
毎日朝食を食べる3歳児	85.4%	95%
毎日朝食を食べる(小学生)	84.2% (小4)	小学生95%
毎日朝食を食べる(中学生)	82.7% (中2)	中学生95%
週3回以上朝食を抜く(40～64歳)	17.8%	12%
肥満(※BMI25以上)の男性	28.3%	26%
肥満(※BMI25以上)の女性	23.0%	21%
やせ(※BMI18.5未満)の妊婦	16.0%	13%
やせ・やせぎみの中学2年生女子	18.7%	13%
週3回以上夕食後間食をとる(40～64歳)	17.5%	15%

※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

指標	現状値 (H26年)	目標値 (H37年)
●運動		
1回30分以上の運動を週2回以上1年以上実施	47.3%	50%
●飲酒 注:適度な飲酒は1日1合まで		
毎日2合以上飲んでいる人	6.7%	5%
●喫煙		
3歳児母の喫煙率	17.1%	10%
喫煙率	14.6%	10%
●歯の健康		
むし歯のない3歳児	81.1%	85%
12歳DMFT「永久歯むし歯経験指数」	1.33 (H27)	1.1
●睡眠		
夜9時までに寝ている3歳児	50.9%	60%
睡眠による休養を十分にとれていない人	22.2%	20%
●こころの健康		
自殺率(人口10万対)	30.6	25.2 (H28)
●がん		
肺がん検診受診率	13.4%	20%
胃がん検診受診率	10.3%	20%
大腸がん検診受診率	14.5%	20%
乳がん検診受診率(40歳代)	21.4%	25%
子宮頸がん検診受診率(20～30歳代)	17.3%	20%



朝ごはんを食べよう



朝ごはんの役割

いいことばかりだね♪



- 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。

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/>

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。

0歳の重点目標

- ◆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。
- ◆胎児期からの生活習慣病の予防をめざします。
- ◇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。
- ◇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。
- ◇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。
- ◆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。
- ◆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。
- ◇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。



生活習慣病の発症予防と重症化予防

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



生活習慣

こころの健康

栄養食生活

- 妊娠中・授乳中、3食きちんと食べます
- 妊娠中・授乳中は栄養バランスに気を付けます
- 早寝をし、正しい生活リズムを身につけます
- 朝食を食べ、主食、主菜、副菜のそろった食事をします
- 野菜を毎日食べます
- 乳幼児期から、たくさんの食材を食べます
- よくかんで食べます



身体活動運動

- 運動習慣を身につけます

飲酒

- 妊娠中・授乳中の飲酒をやめます

喫煙

- 妊娠をきっかけにたばこをやめます
- 受動喫煙から子どもたちを守ります

歯・口腔

- 妊婦歯科検診を受けます
- 1日1回はしっかり歯を磨きます
- むし歯を予防します

睡眠

- 妊娠中、早寝・早起きをします
- 夜9時までに寝ます (小学生)

こころの健康

- 妊娠中、相談ができます
- 妊娠中の心身の変化を知ります
- 悩みを相談できます
- 相談できる場所を知ります

青壮年の健康

20歳 40歳

- 朝食を食べます
- 減塩します
- 野菜を毎日食べます
- 自分の食事量を知って食べます
- 食品栄養表示をみて、食材を選びます
- 外食の選び方を知ります
- よくかんで食べます
- ロコモティブシンドロームを知ります
- 定期的に運動をします
- 適正な飲酒量を知り、実行します
- 禁煙に取り組むよう努力します
- 1日1回はしっかり歯を磨きます
- 定期的に歯科検診を受けます
- 適正な睡眠時間を知り、効果的な睡眠をとります
- ストレスと上手に付き合います
- 身近な人の心の不調に、気づけるようにします

高齢者の健康

65歳 75歳

- 減塩します
- 野菜を毎日食べます
- 肉、魚、卵、豆腐類のおかずを毎食食べます
- 食品栄養表示をみて、食材を選びます
- 外食の選び方を知ります

✎ ロコモティブシンドロームって？
骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。

