

ライフステージに合わせた健康づくりの推進
健康づくりのポイント

<p>幼年期(0～4歳)</p> <p>① 規則正しい食習慣と、よくかむ習慣を身につけましょう</p> <p>② 発育・発達に応じたスキンシップや、遊びをしましょう</p> <p>③ 歯の健康づくりをしましょう</p> <p>④ 日常生活における注意と事故予防対策によって、不慮の事故を防ぎましょう</p> <p>⑤ 健やかな成長のため、健診や予防接種を受けましょう</p>	<p>壮年期(25～44歳)</p> <p>① 生活リズムを整え、朝食を食べましょう</p> <p>② 適正な体重の維持に努めましょう</p> <p>③ 意識的に身体を動かすなど運動習慣を確立しましょう</p> <p>④ 自分にあったストレス解消法を見つけましょう</p> <p>⑤ 喫煙習慣を見直しましょう</p> <p>⑥ 適正飲酒を心がけましょう</p> <p>⑦ 定期的に健康診断を受けましょう</p> <p>⑧ 歯周病を予防しましょう</p>
<p>少年期(5～14歳)</p> <p>① 良い食習慣を身につけましょう</p> <p>② 運動を習慣にしましょう</p> <p>③ たばこや飲酒の害を知りましょう</p> <p>④ 歯みがきを習慣にしましょう</p> <p>⑤ 健康づくりに関心を持ちましょう</p>	<p>中年期(45～64歳)</p> <p>① 生活習慣病予防を考えた正しい食生活を実践しましょう</p> <p>② 自分にあった運動を生活習慣として取り入れ活動量を増やしましょう</p> <p>③ 悩みやストレスなど心の問題を解決しましょう</p> <p>④ 検診を積極的に受けましょう</p> <p>⑤ 節煙、禁煙に取り組みましょう</p> <p>⑥ 多量飲酒をやめましょう</p> <p>⑦ 定期的に歯石などを取ってもらい、歯周病を予防しましょう</p>
<p>青年期(15～24歳)</p> <p>① 正しい食生活を実践しましょう</p> <p>② 運動を習慣にしましょう</p> <p>③ 健康をそこなうことのない適度なアルコールの量と飲み方を知りましょう</p> <p>④ 禁煙や節煙を心がけましょう</p> <p>⑤ 未成年は飲酒・喫煙をしないようにしましょう</p> <p>⑥ 歯の健康管理をしましょう</p> <p>⑦ 性に関する正しい知識を身につけましょう</p> <p>⑧ 薬物の乱用をしないようにしましょう</p>	<p>高齢期(65歳～)</p> <p>① 「量より質」の自分にあった食生活に努めましょう</p> <p>② 生活の中に運動を取り入れましょう</p> <p>③ 心の健康を保ちましょう</p> <p>④ 生活習慣に気をつけましょう</p> <p>⑤ 残っている歯を大切にしましょう</p>

地域保健推進特別事業

平成15年1月
編集・発行／鎌ヶ谷市(保健福祉部健康管理課)
〒273-0195 鎌ヶ谷市初富928-744
TEL: 047-445-1141(代) FAX: 047-445-1400
ホームページアドレス <http://www.city.kamagaya.chiba.jp/>

栄 養
食 生 活

身 体 活 動
運 動

休 養
こ ころ の
健 康 づ くり

た ば こ

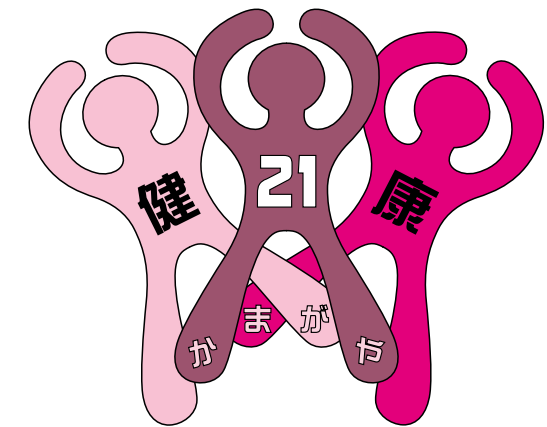
ア ル コ ー ル

歯 の 健 康

糖 尿 病

いきいきプラン。
健康かまがや21

ダイジェスト版



一人ひとりが取り組もう
健康づくりかまがや

「いきいきプラン・健康かまがや21」は、すべての市民が生涯にわたって、健康で明るく、元気にくらす社会の実現を目指し、一人ひとりが自分にあった方法で、健康づくりの実践を目指すことを、支援するものです。

循 環 器 病

が ん

母 子 保 健

「いきいきプラン・健康かまがや21」とは？

——鎌ヶ谷市の目指す健康づくり——

策定の主旨

これからの少子・高齢社会を健康で活力あるものとするため、市民一人ひとりが、病気や寝たきりにならず、稔り豊かで満足できる生涯を送れるように、健康づくりのための目標を掲示し、健康づくりを支援する「いきいきプラン・健康かまがや21」を策定しました。

計画の期間

本計画は2002年度から開始し、目標達成を2010年度とします。

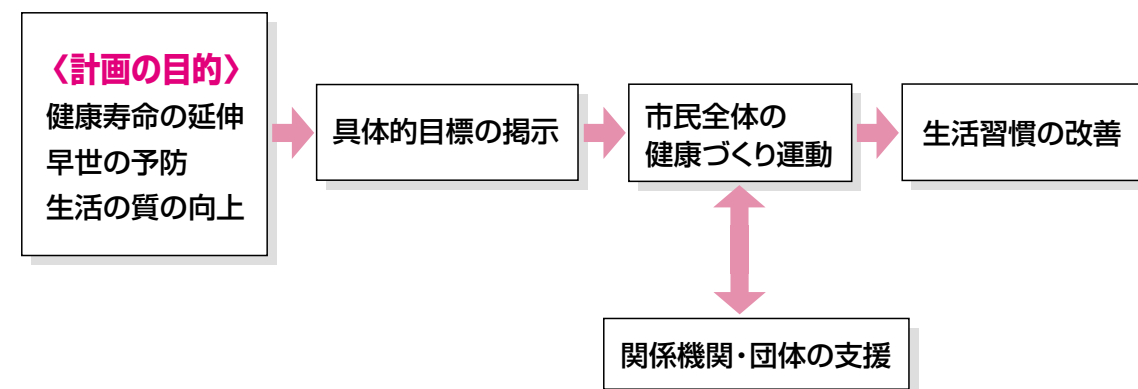
計画の取り組みの方向

市民・関係機関・団体が一体となって取り組み、「生活習慣」を基本的視点において、健康づくりを推進します。

健康的な基本的生活習慣を再考し、日常的に取り組む具体的な施策の柱を、次の3本に設定しました。

- 1) 食生活の改善の促進と支援
- 2) 運動習慣づくりの促進と支援
- 3) 休養、こころの健康の確保と支援

● 健康づくりはあなたが主役です！

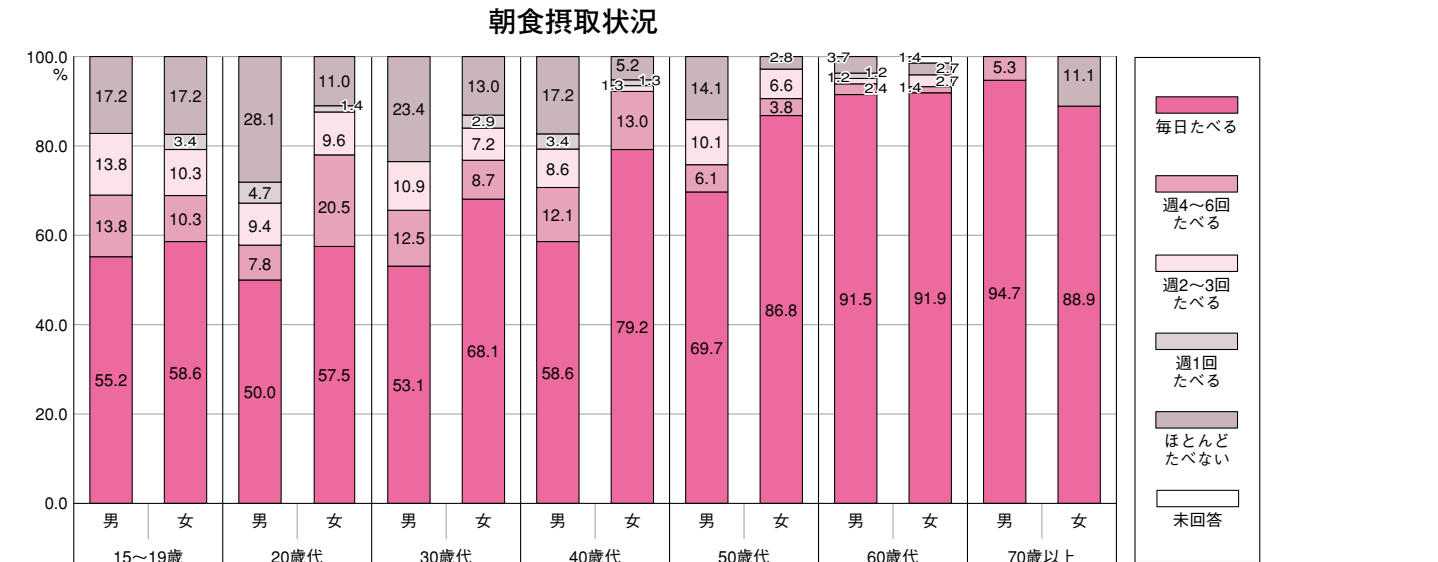


2010年への目標

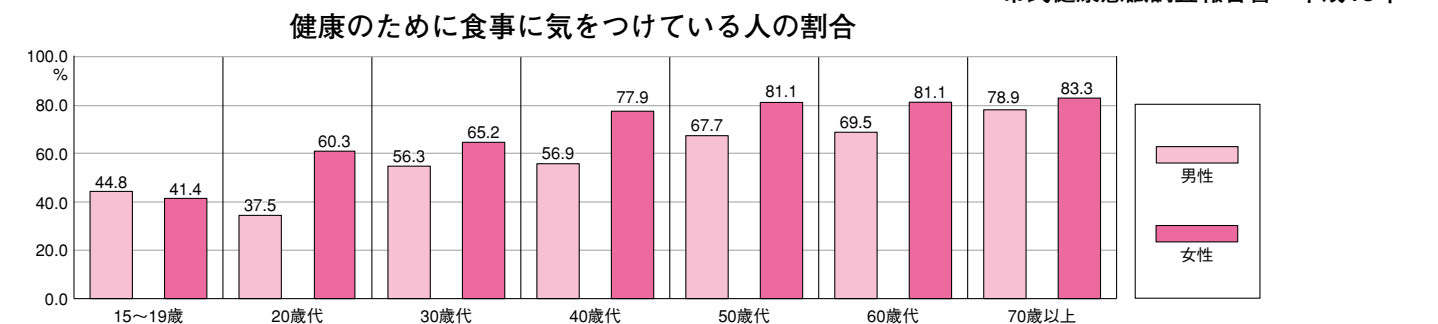
➔ バランスの取れた食事をして、正しい食習慣を身につけましょう

鎌ヶ谷市の現状

- 朝食の摂取状況をみると、週3回以上朝食を食べない人が、20歳代男性では42.2%と最も多く、この結果は健康のために食生活に気をつけている人の割合が低いことにも現れています。



市民健康意識調査報告書 平成13年



市民健康意識調査報告書 平成13年

実践目標

- ☆ 生活リズムを整え、朝食を食べましょう。
 <目標値> 週6日以上朝食をとっていない者の割合
 20歳代男性32.8%→15.0%
- ☆ 食品の組み合わせを考えて食べましょう。
- ☆ 自分の適正体重を知り、維持しましょう。
- ☆ 食塩の摂取量を減らしましょう。

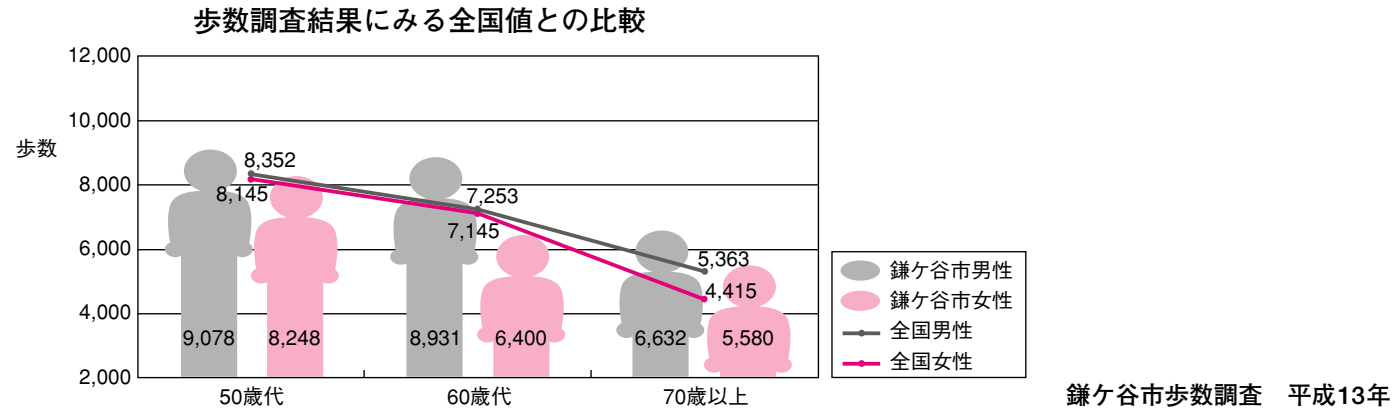


栄養・食生活は、がん・脳卒中・糖尿病・循環器疾患などの生活習慣病と関わりが深く、健康づくりの基盤となるものです。バランスのとれた食品の摂取や健康的な食習慣を身につけましょう。

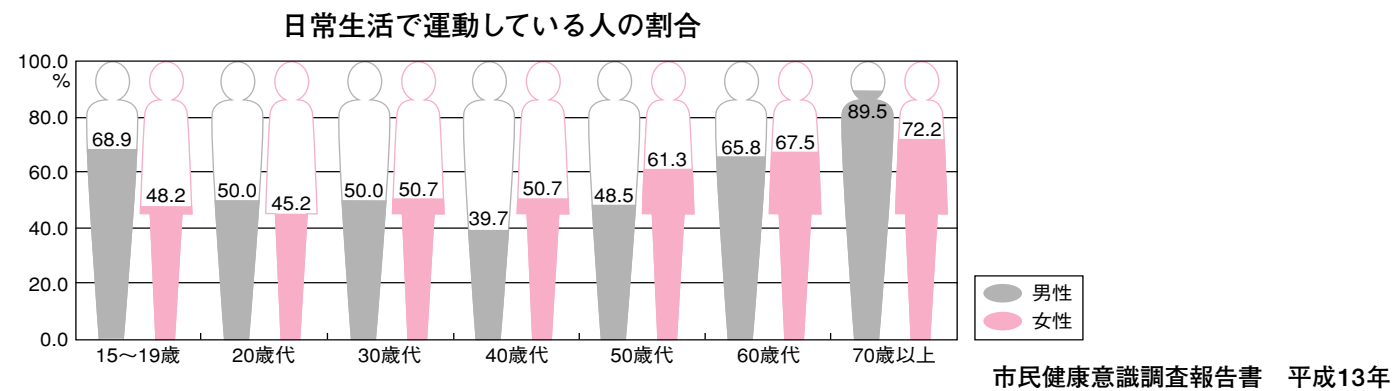
2010年への目標 → 運動習慣をつけましょう

鎌ヶ谷市の現状

- 1日の歩数は、国・県の現状値より多いという結果ですが、鎌ヶ谷市の目標値(男性9,100歩・女性8,500歩)までもうひと頑張りです。

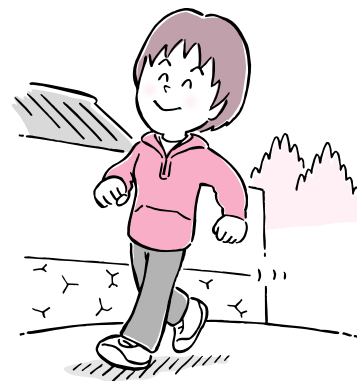


- 日常生活の中で運動をしている人は、時々している人も含め、男性53.2%、女性56.4%で過半数を超えています。しかし、40歳代男性は39.7%となっています。



実践目標

- ☆ 日常生活で歩くことを増やしましょう。
あと10分間歩きましょう(1,000歩程度)
- ☆ 意識的に身体を動かしましょう。
〈目標値〉男性47.4%→60.0%、女性52.9%→65.0%
- ☆ 積極的に外出しましょう。

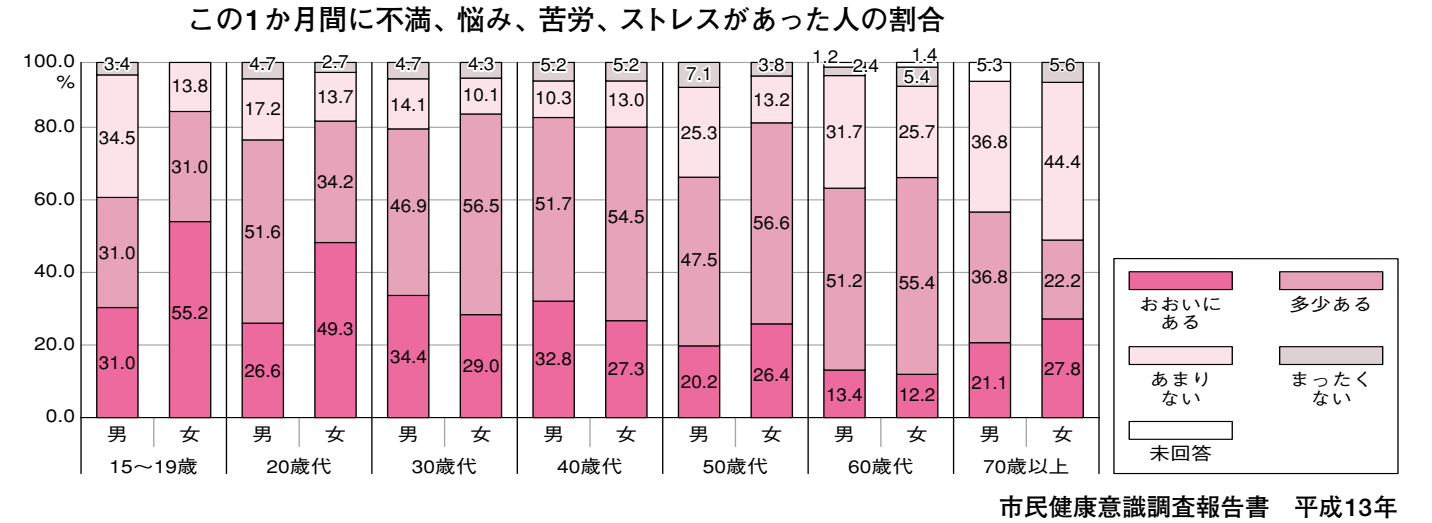


ウォーキングをしましょう! 「いきいきウォーキングマップinかまがや」もご活用ください。
「きりり鎌ヶ谷体操」をおぼえ、元気に身体を動かしましょう。

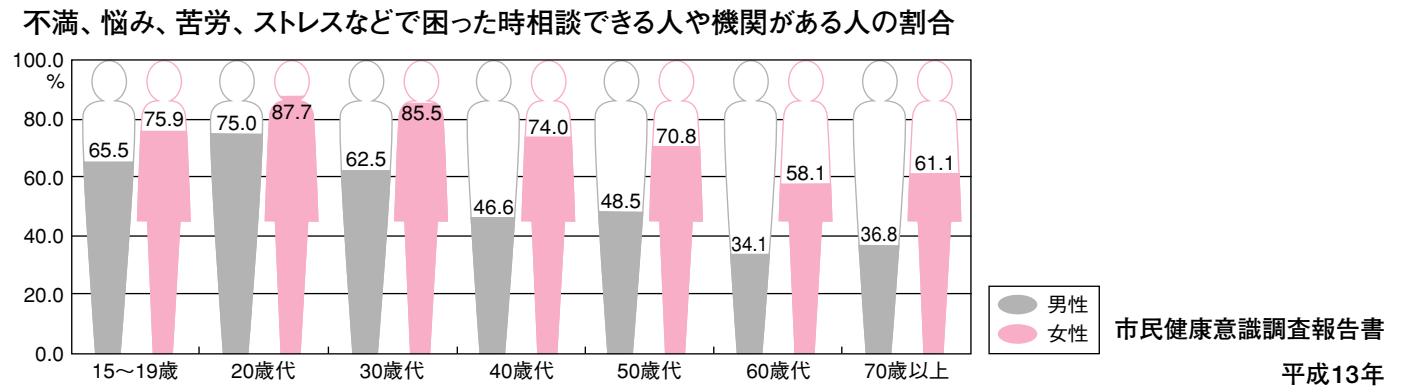
2010年への目標 → ストレスと上手に付き合ひましょう

鎌ヶ谷市の現状

- 不満、悩み、苦労やストレスなどがある人は、全体で75.9%です。

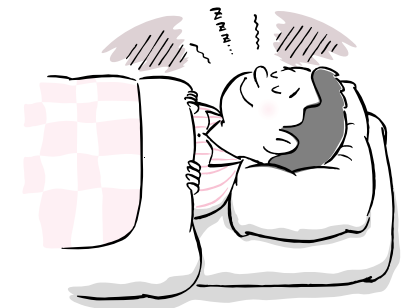


- 相談できる人や機関がある人は、男性52.2%、女性74.2%となっています。



実践目標

- ☆ 自分にあった趣味や生きがいを持ちましょう。
- ☆ 心の悩みを相談できるようにしましょう。
〈目標値〉63.1%→70.0%
- ☆ 睡眠を十分にとりましょう。



睡眠補助剤(睡眠剤・精神安定剤・アルコール飲料)に頼らず適度に運動するなどして、自然に睡眠をとれるようにしましょう。

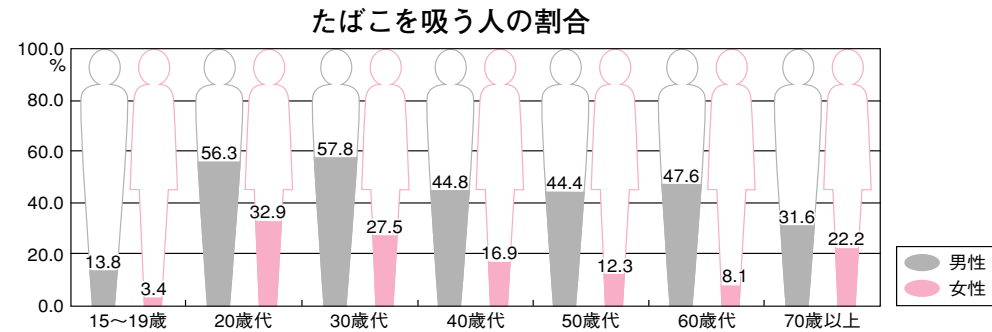
心の悩みを相談できる場として、精神保健相談を行なっています。日時については、「広報かまがや」でお知らせしています。

2010年への目標

喫煙が及ぼす健康影響について正しい知識を持ちましょう

鎌ケ谷市の現状

● たばこを吸う人は全体で、31.7%あり、20歳代、30歳代の男性で多くなっています。



市民健康意識調査報告書 平成13年

実践目標

- ☆ 喫煙が自分や周りの人の健康に悪影響を及ぼすことを正しく理解し、禁煙・節煙に取り組みましょう。
- ☆ 未成年は喫煙をしないようにしましょう。〈目標値〉未成年者全体8.6%→0.0%
- ☆ 妊娠中は特に喫煙をしないようにしましょう。
- ☆ 分煙や喫煙マナーを守りましょう。

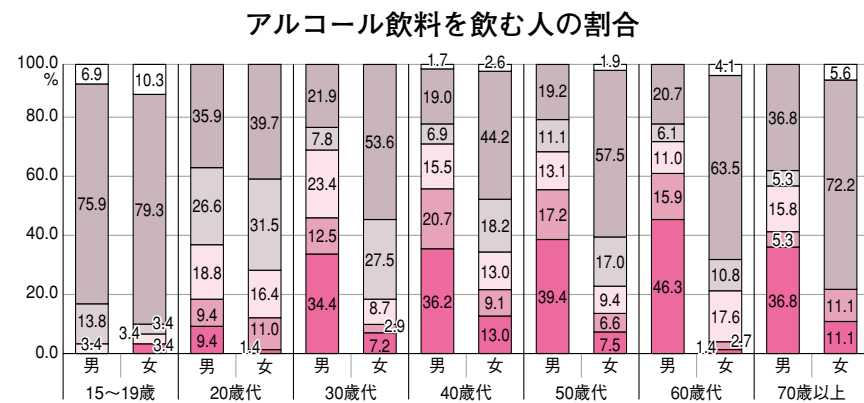
あなたとあなたの大切な人のために分煙・禁煙をしましょう。

2010年への目標

節度ある適度な飲酒を心がけましょう

鎌ケ谷市の現状

● アルコール飲料は「ほとんど飲まない」人が全体では41.4%で、「毎日飲む」人は18.5%です。



市民健康意識調査報告書 平成13年

実践目標

- ☆ 適度なアルコール量や飲み方を知りましょう。
- ☆ 妊娠中や授乳中は飲酒をしないようにしましょう。
- ☆ 未成年は飲酒をしないようにしましょう。

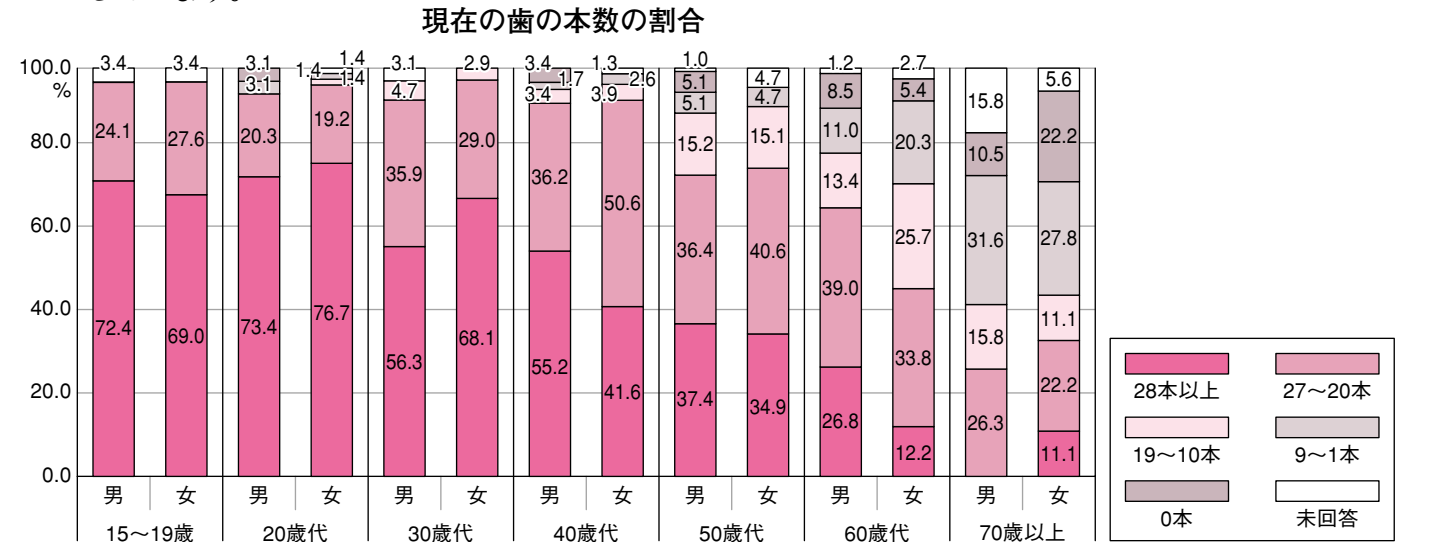
週2日は休肝日を設けましょう。
適度な飲酒量の目安(アルコール量20g)とは、ビール→中ビン(500ml)1本・ワイン→グラス2杯・日本酒→1合・ウイスキー→ダブル1杯→これらのうちいずれか1つが1日の適量です。

2010年への目標

良い歯でよくかみ、食事や会話を楽しみましょう

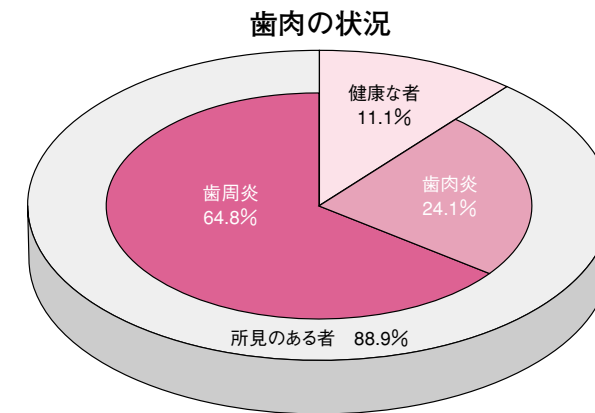
鎌ケ谷市の現状

● 20本以上自分の歯があると思っている人は全体の79.9%ですが、男女ともに50歳代から急激に減少しています。



市民健康意識調査報告書 平成13年

● 60歳の人では、歯肉炎や歯周炎の人が9割近くいました。



鎌ケ谷市歯科実態調査 平成13年

実践目標

- ☆ よくかめる健康な歯をつくりましょう。
- ☆ 永久歯のむし歯や歯肉炎を予防しましょう。
- ☆ 歯周病を予防しましょう。

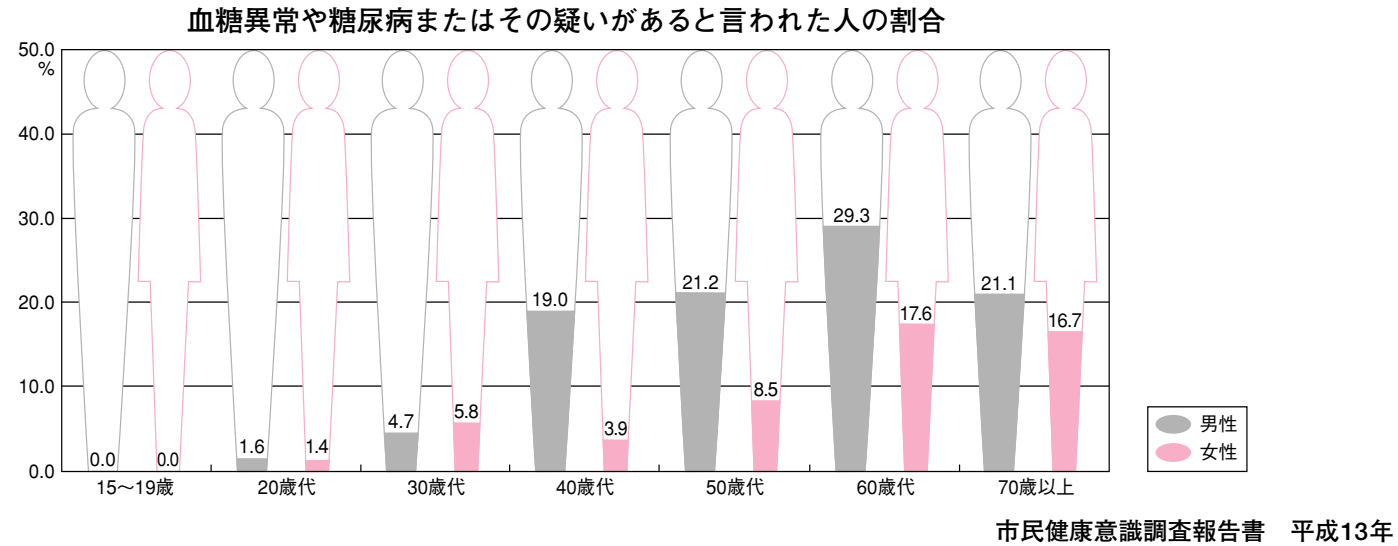


8020(ハチマルニイマル:80歳になっても、自分の歯を20本以上保ち、豊かな生活をおくる)をめざしましょう。乳幼児期にはフッ化物塗布を受け、おやつとの与え方や内容に気をつけましょう。学齢期にはフッ化物配合歯磨剤を使って歯をみがきましょう。成人期にはかかりつけ歯科医をもち、定期的に歯の健診や歯石除去、歯面清掃を受けましょう。

2010年への目標 → 糖尿病を予防しましょう

鎌ヶ谷市の現状

- 健康診断などで血糖異常や糖尿病、またはその疑いがあると言われたことがある人は全体で11.2%あり、特に男性は40歳代に急増します。



実践目標

- ☆ 糖尿病に対する正しい知識を得、実践につなげましょう。
- ☆ 定期的に健診を受け、健康管理に生かしましょう。
- ☆ 糖尿病の人は正しく治療を続け、悪化を防ぎましょう。



糖尿病は、初期段階では自覚症状がほとんど無いため、健康診断を受けて発見されることが多い病気です。そのため、発見や治療が遅れたり、また発見されても治療に結びつかず、合併症を引き起こすこともあります。

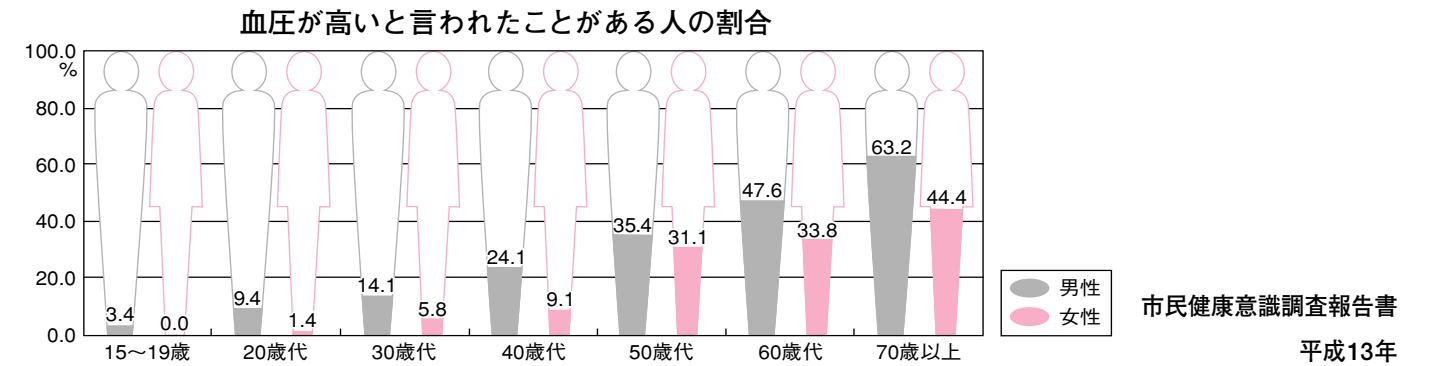
必ず年に1度は健康診断を受け、血糖値の異常に注意を払いましょう。
体重は健康のバロメーター……適正体重を維持しましょう。

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

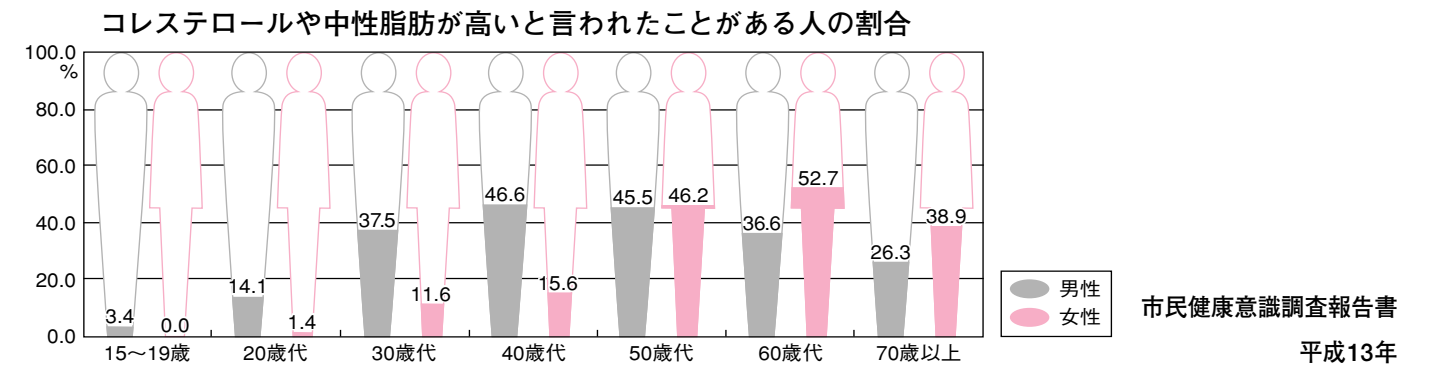
2010年への目標 → 動脈硬化を防ぎましょう

鎌ヶ谷市の現状

- 血圧が高いと言われたことがある人は全体で22.5%で、男女ともに加齢に伴い上昇傾向にあります。

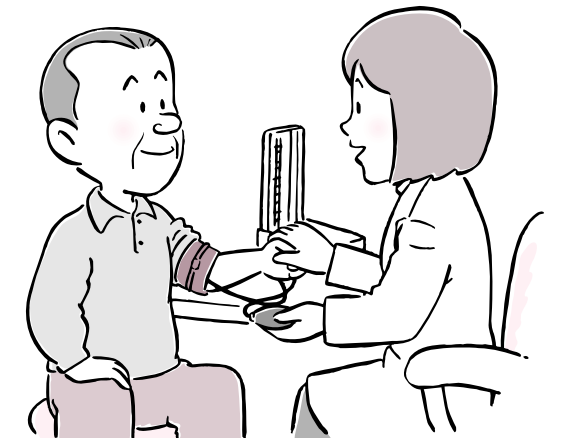


- コレステロールや中性脂肪が高いと言われたことがある人は全体で29.7%で、男性は30歳代、女性は50歳代で急増しています。



実践目標

- ☆ 動脈硬化についての正しい知識を得ましょう。
- ☆ 定期的に健診を受け、健康管理に生かしましょう。
- ☆ 禁煙・節煙を心がけましょう。
- ☆ 食塩の摂取量を減らしましょう。
- ☆ カリウムの摂取量を増やしましょう。
- ☆ 自分の適正体重を知り、維持しましょう。
- ☆ 運動を習慣にしましょう。



高血圧や高脂血症は脳卒中・虚血性心疾患の危険因子となります。又、肥満、喫煙、過度の飲酒なども動脈硬化を促進させる要因となります。

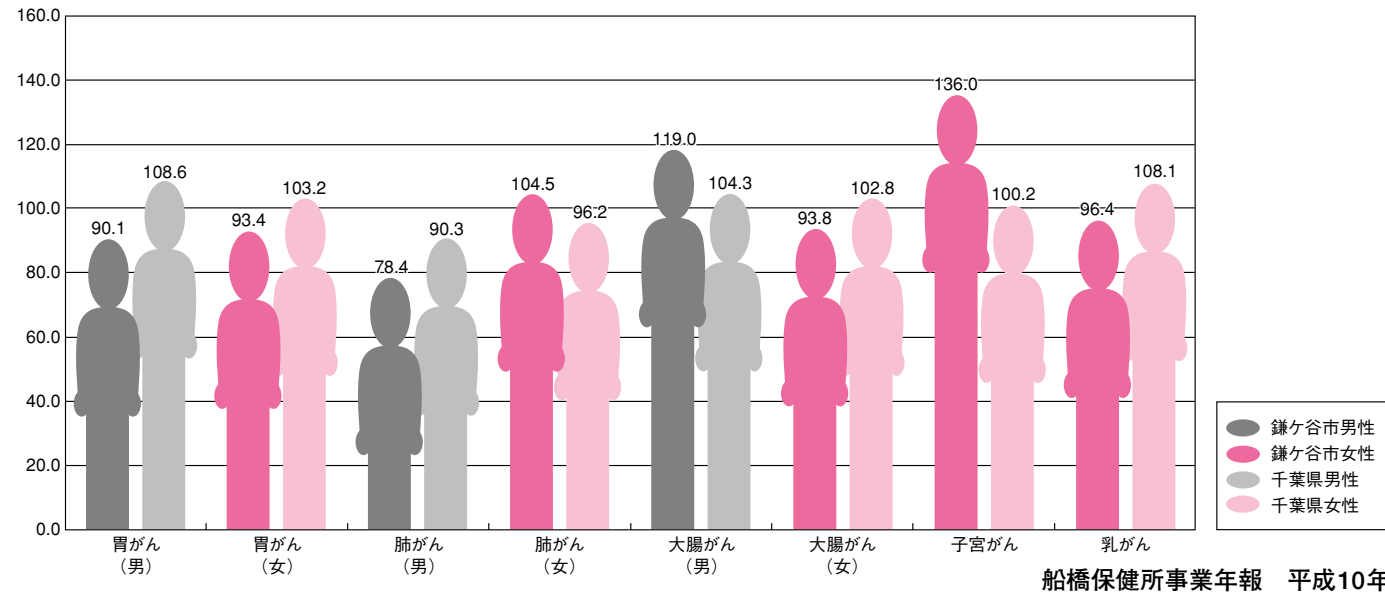
2010年への目標

→ がん予防に関する正しい知識を得、実践しましょう

鎌ケ谷市の現状

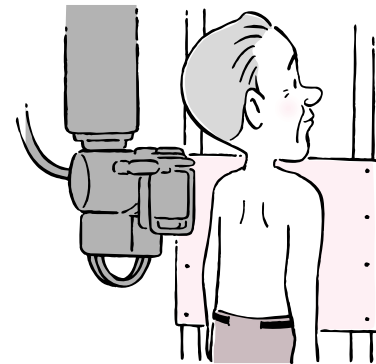
● 標準化死亡率(SMR)を千葉県と比較すると、男性では大腸がん、女性では肺がん、子宮がんが高い状況にあります。

標準化死亡率(SMR)の比較 (鎌ケ谷市・千葉県)



実践目標

- ☆ 定期的ながん検診を受け、健康管理に生かしましょう。
- ☆ 乳がんの自己検診を定期的に行いましょう。
- ☆ 禁煙、節煙を心がけましょう。
- ☆ 正しい食習慣を身につけましょう。
- ☆ 節度ある飲酒を心がけましょう。



がんは無症状のうちに進行します。特に次のような心当たりがある場合は直ちに専門医にみてもらいましょう。

- 胃 : 胃の具合が悪く、食欲がなくなり、好みが変わったりする。
- 子宮 : おりものや不正出血がある。
- 乳房 : しこりができた。
- 食道 : 物を飲み込むときにつかえる。
- 大腸 : 便に血が混じる。
- 肺 : 咳が続いたり痰に血が混じる。
- 舌、皮膚 : 治りにくい潰瘍がある。
- 腎臓、膀胱、前立腺 : 尿の出が悪かったり、血が混じったりする。

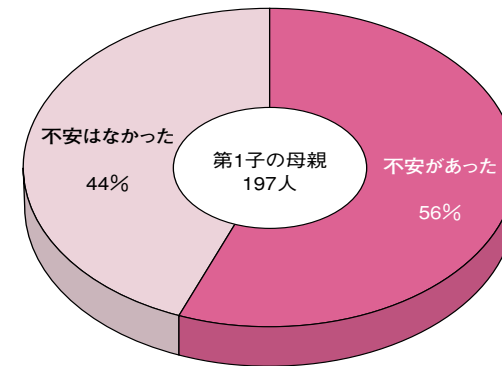
2010年への目標

→ 生涯を通じた健康づくりの基礎をつくりましょう

鎌ケ谷市の現状

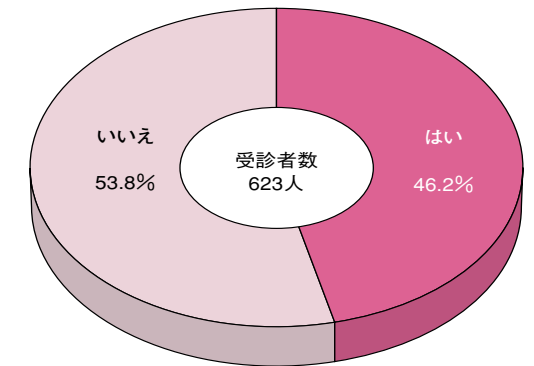
● 核家族化や少子化に伴い、育児に対する悩みや育児不安を持つ親の増加が見られます。

妊娠中の不安がありましたか



乳児の家庭訪問時調査 平成12年度

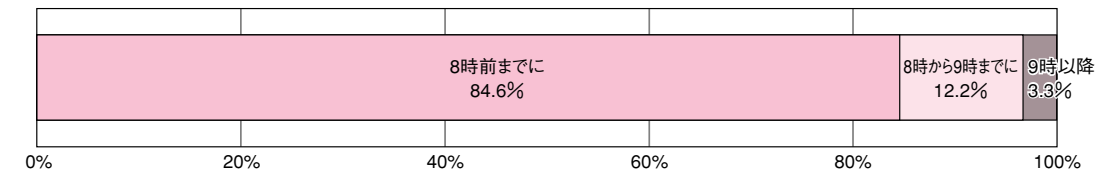
育児でイライラすることがありますか



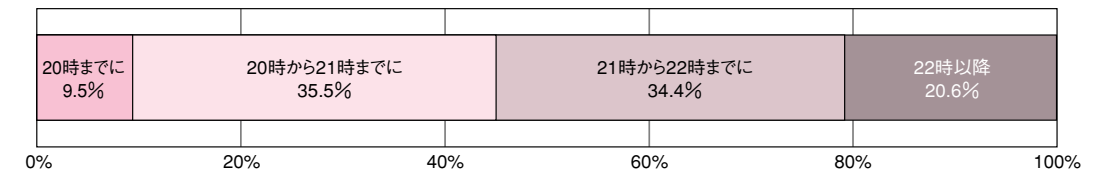
4か月児健康相談 平成13年度

● 子どもの生活習慣や食生活の乱れにより、良い生活リズムができにくい等の問題も生じています。

起床時間の状況

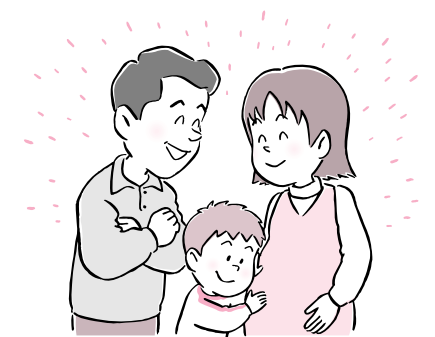


就寝時間の状況



実践目標

- ☆ 妊娠がわかたら早めに受診し、定期健診を継続しましょう。
- ☆ 妊娠・出産・子育てを通して相談・支援を受けましょう。
- ☆ 家族揃って健康でこころ豊かな生活を楽しみましょう。
- ☆ 仲間とともに育児を楽しみましょう。
- ☆ 生命の尊さを伝えましょう。



一人で悩まず周りの人たちと一緒に、育つ力を見守りましょう。早寝早起きの生活リズムはからだと心の成長の基本です。すすんで父親も育児に参加しましょう。