

健康づくりに向けた取組

乳幼児期 乳幼児期～就学前の親子

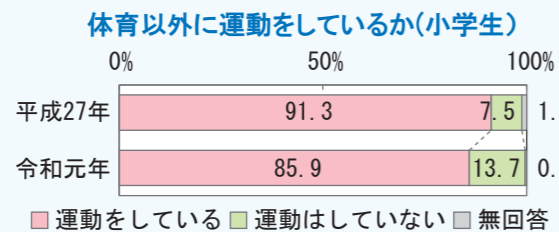
	みんなで目指す目標	取り組んでみよう
栄養・食生活	●朝食を食べない乳幼児を減らします。	●早寝（午後8時までに）早起き（午前7時までに）に取り組み、家族揃って朝ごはんを食べましょう。
休養・こころの健康	●早寝（午後8時までに）早起き（午前7時までに）をする乳幼児を増やします。	●早寝できるように、日中はからだを使って元気に遊ばせよう。
歯と口腔の健康	●むし歯のない乳幼児とかかりつけの歯科医をもつ乳幼児を増やします。	●自分でみがく習慣を身につけさせ、仕上げ磨きを必ずしましょう。 ●かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
たばこ	●たばこの害から子どもを守るため、お父さんお母さんの喫煙者を減らします。	●子どもができたなら禁煙し、喫煙できる所に子どもを連れて行かないようにしましょう。

学童・思春期 小学生～19歳

	みんなで目指す目標	取り組んでみよう
栄養・食生活	●朝食を食べない児童と嫌いで食べないものがある児童を減らします。	●自分で育てた野菜を食べたり、家族と料理にチャレンジしたりしましょう。
身体活動・運動	●体育の授業以外に運動をしている児童を増やします。	●歩く機会を増やしたり、家族で楽しく体を動かしたりして遊ばせよう。
休養・こころの健康	●午後9時半までに就寝する児童を増やします。 ●ストレスをうまく解消できる児童を増やします。	●就寝時間を決めて、早寝早起きに取り組みましょう。 ●夕食や宿題は早めに済ませ、テレビやゲーム等の時間を少なくしましょう。 ●家族や学校の先生など周りの大人とコミュニケーションを積極的にとり、困った時にはすぐに相談しましょう。
歯と口腔の健康	●歯みがきの回数が1～2回の児童とむし歯のある児童を減らします。	●毎食後に歯みがきを行い、むし歯になりやすいおやつは控えましょう。 ●かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
たばこ	●たばこの害について知っている児童を増やします。	●たばこの害について、家族で話し合いましょう。

学童期の運動不足が生活習慣病へつながる！！

スマートフォン、タブレット端末等の普及と新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛により、子どもたちの運動不足が深刻です。運動不足は、体力の低下や肥満による生活習慣病のリスクが高まります。スマートフォン等の利用は、時間を決めて長時間利用せず、休みの日には、家族で体を動かしましょう。



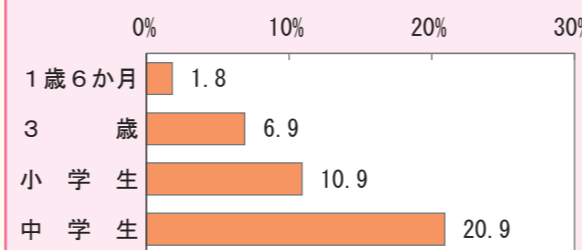
成人期・高齢期 20歳～

	みんなで目指す目標	取り組んでみよう
栄養・食生活	●BMI 25以上の人、朝食を食べない人、食塩を過剰に摂取している人を減らします。 ●主食、主菜、副菜が揃った食事をする人を増やします。	●主食、主菜、副菜が揃った食事に心がけ、朝食を毎日食べましょう。 ●食品の購入や外食時には、栄養成分表示を参考にしましょう。
身体活動・運動	●意識的に運動している人を増やします。 ●一日の平均歩数が目標に達している人を増やします。	●家族でラジオ体操やウォーキングに取り組んだり、意識的に自転車に乗るようにしましょう。 ●75歳以上の方は、筋力トレーニングに取り組みましょう。
休養・こころの健康	●睡眠で休養がとれている人、ストレスを解消できる人を増やします。	●自分に適した、楽しんでできるストレス解消方法を見つけ、困った時には周りに相談しましょう。 ●就寝時間を決めて、早寝早起きに取り組みましょう。
たばこ	●習慣的な喫煙者を減らします。	●たばこの害について家族で話し合い、喫煙者は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の検査を受けましょう。
アルコール	●生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らします。	●生活習慣病のリスクを高めるアルコール量を理解しましょう。 ●定期的な健診で、アルコールによる病気のリスクが高まっていないか確認しましょう。
歯と口腔の健康	●1度も歯みがきをしていない人を減らします。 ●定期的に歯科健診を受診している人、80歳で20歯以上ある人を増やします。	●毎食後に歯みがきを行い、定期的に歯間ブラシ等で歯間部の清掃も行いましょう。 ●かかりつけ医で定期的に歯科健診を受けましょう。

仕上げみがきはいつまで続けられよう？

奥歯や歯と歯の隙間までしっかりみがけるようになるのは、小学中学年頃です。小学2年生くらいまでは、仕上げみがきをしましょう。そんなに長く？と思われる方が多いと思いますが、スキンシップのひとつとして捉え、親子の絆も深めましょう。

むし歯の罹患率(令和元年)



むし歯になりやすいおやつ

- キャラメル ●あめ ●ガム
- チョコレート ●和菓子
- カステラ ●クッキー
- ビスケット

喫煙はマナーからルールへ

健康増進法の一部が改正され、令和2年4月1日から、様々な施設で「原則屋内禁煙」が義務化されています。喫煙は、本人だけでなく、受動喫煙によって他の人にも影響を及ぼします。自分のためだけでなく、周りの人のためにも、禁煙にチャレンジしましょう。



たばこの影響

本人への影響	他人への影響
がん、脳卒中、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、結核、糖尿病、歯周病、妊娠する能力の低下、早期破水、前置胎盤、胎盤異常、早産、低出生体重児、乳幼児突然死症候群等	肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群

「生活習慣病のリスクを高めるアルコール量」を知っていますか？

男性は40g/日以上、女性は20g/日以上の純アルコール量を摂取していると、生活習慣病のリスクが高まると言われています。

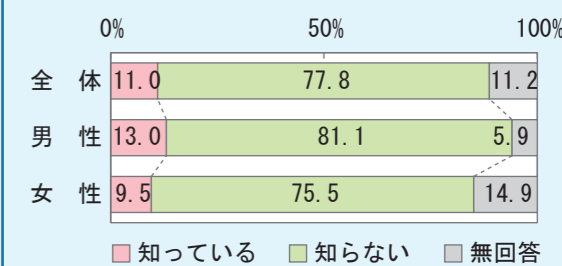


おもな酒類の換算の目安

お酒の種類	ビール 中1本 500ml	酎ハイ 缶1本 500ml	ウイスキー 60ml	日本酒 1合 180ml	ワイン 200ml
アルコール度数	5%	5%	43%	15%	12%
純アルコール量	20g	20g	21g	22g	19g

※純アルコール量
飲んだ量(ml) × 度数(15度もしくは15%なら0.15) × 0.8

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度

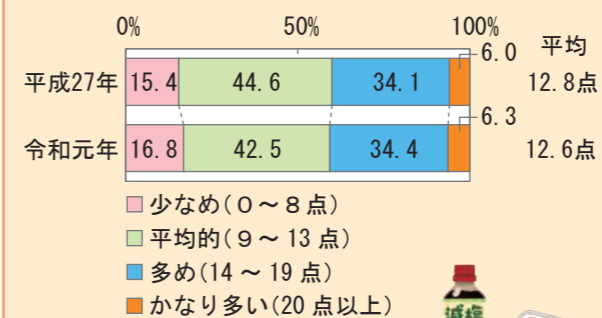


食塩の摂取量について

塩分の摂取目標は、男性7.5g、女性6.5gです。減塩商品がたくさんあるので、うまく活用しましょう。



食塩の摂取状況



内臓脂肪からでるアディポサイトカイン

BMI 25以上、腹囲が男性85cm以上、女性は90cm以上のどれかにあてはまる場合は肥満です。内臓脂肪が蓄積すると、アディポサイトカインというホルモンが過剰に分泌され、高血圧、脂質異常症、高血糖のリスクが高まります。肥満を予防するために、今よりも積極的に歩いてみましょう。

10分のウォーキングでおおよそ1,000歩になります。

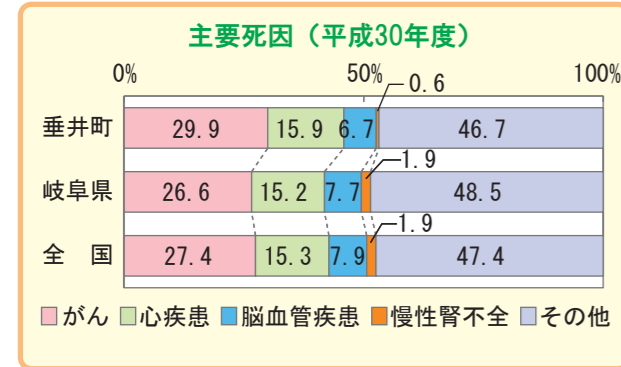
一日の歩数

区分	現状値	目標
20～64歳	男性	5,978歩 ▶ 9,000歩
	女性	4,263歩 ▶ 8,500歩
65歳以上	男性	3,832歩 ▶ 7,000歩
	女性	3,804歩 ▶ 6,000歩

垂井町の生活習慣病の状況

生活習慣病による死亡が多い

垂井町の死因の約5割が、がん、心疾患、脳血管疾患、慢性腎不全です。岐阜県、全国と比較すると、がん、心疾患で亡くなる人の割合が高くなっています。これらの疾患は、すべて生活習慣病によるものです。



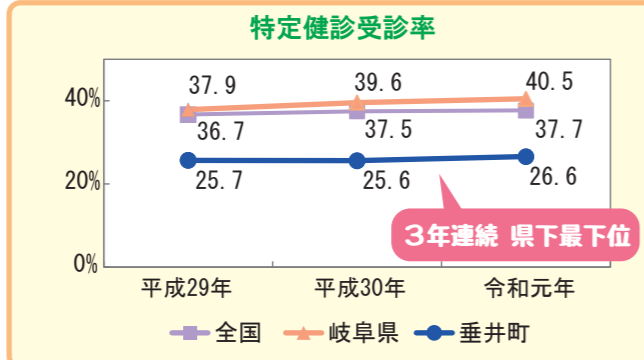
胃がんで亡くなる人が多い

胃がんで亡くなる人が全国に比べて多く、毎年200人の人が、胃がんの治療や経過を見るために病院受診しています。

平均寿命と平均自立期間（令和元年度）

区 分	垂井町	岐阜県	全 国	
男 性	平均寿命（歳）	82.5	81.3	81.1
	平均自立期間（歳）	80.6	79.9	79.6
	不健康な期間（年）	1.9	1.4	1.5
女 性	平均寿命（歳）	88.3	87.1	87.3
	平均自立期間（歳）	84.4	83.9	84.0
	不健康な期間（年）	3.9	3.2	3.3

※平均自立期間とは、「日常生活動作が自立している期間の平均」のことを指します。「0～39歳の全員」及び「65歳以上の要介護1以下」を「健康」とし、「40歳以上の要介護認定者」及び「65歳以上の要介護2以上」を「不健康」と定義しています。



健診・検診を受けなかった理由

- | 健康診査 | がん検診 |
|-----------------------|----------------------|
| 1位「定期的に治療中のため」 | 1位「現在は健康なため必要性を感じない」 |
| 2位「現在は健康なため必要性を感じない」 | 2位「定期的に治療中のため」 |
| 3位「健診で悪いところが見つかったと不安」 | 3位「日時の都合が合わない」 |

健康の維持には、健康な時からの健診受診と日々の生活習慣が大切です。

取り組もう

- 受けられる年齢になったら、症状がなくても、定期的に健診を受けよう。
- 結果が「要精密検査」や「要医療」となった場合は、速やかに受診しましょう。
- 健診結果から自分の健康状態を確認し、よりよい生活習慣を実践しましょう。
- 定期的に体重測定を行い、標準体重を維持しましょう。
- がんになりにくい生活習慣を知り、実践しましょう。

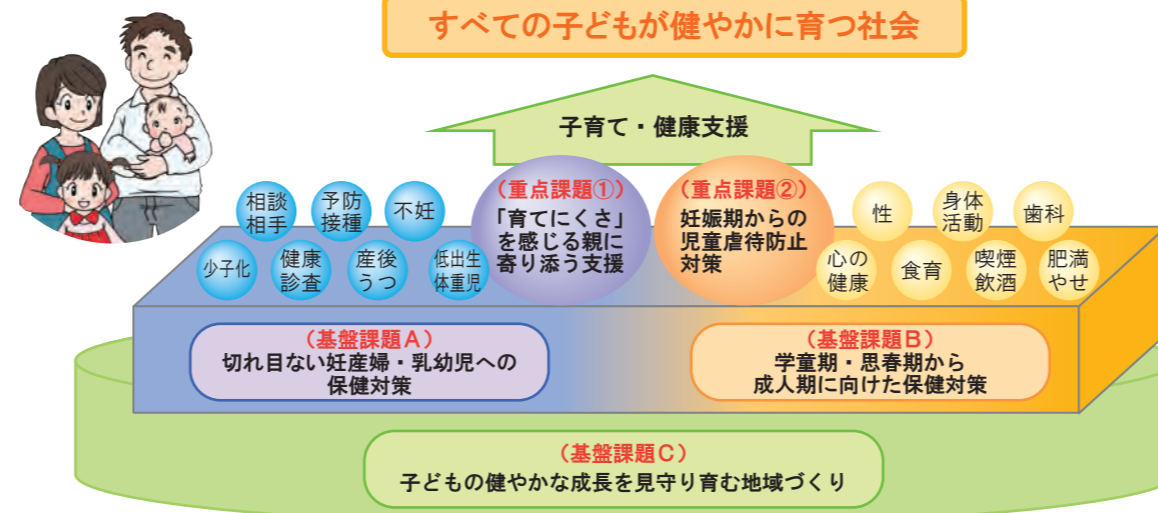
がんを防ぐための12か条

- 第1条 たばこは吸わない
- 第2条 他人のたばこの煙を避ける
- 第3条 お酒はほどほどに
- 第4条 バランスのとれた食生活を
- 第5条 塩辛い食品は控えめに
- 第6条 野菜や果物は不足にならないように
- 第7条 適度に運動
- 第8条 適切な体重維持
- 第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 第10条 定期的ながん検診を
- 第11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 第12条 正しいがん情報でがんを知ることから

次世代の健康づくり

国民運動計画である「健やか親子21（第2次）」では、「すべての子どもが健やかに育つ社会」を目指す姿としており、母子保健を取り巻く状況を踏まえ、5つの課題が設定されています。垂井町でも、この5つの課題に沿って、取組を推進していきます。

健やか親子21（第2次）



保健センター事業



ベアクラス



すこやか相談



乳幼児健診



2歳児教室



にこにこキッチン



赤ちゃんふれあい体験

保健センターでは、令和元年度から「垂井町子育て世代包括支援センター」事業をスタートし、妊娠期、出産後の支援体制を充実させました。令和3年度からは、「多胎妊婦の妊婦健康診査費助成の拡充」「産婦健康診査費の助成」「産後ケア事業」を追加し、さらなる支援体制の拡充を図ります。

困った時には、一人で悩まず、保健センターへお気軽にご相談ください。

概要版

第3次 健康日本21たるい計画

大人から子どもへつなぐ健康なまち

計画の期間：令和3年度～令和8年度

基本目標1
すべての子どもが
健やかに育つ社会
の推進

基本目標5
健やかな暮らしを
支える良好な社会
環境の推進

基本目標2
生涯を通じた健康
づくりの推進



基本目標4
子どもから始める
切れ目のない食育
の推進

基本目標3
生活習慣病の予防
と重症化の予防

令和3年3月
垂井町