

健康ながいずみ21

アクションプラン

子どもから
お年寄りまで



元気な笑顔が
あふれるまち

平成 14 年度 (2002)
スタート

平成 18 年度 (2006)
中間評価・見直し

平成 22 年度 (2010)
ゴール・最終評価

新たな
スタート



あなたは大丈夫ですか？ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

「内臓肥満」や「高脂血」「高血圧」「高血糖」などの症状は、例え一つひとつの症状が軽くとも、数が増えれば増えるほど「脳梗塞」「心筋梗塞」などの重大な病気を引き起こしやすくなります。

「適度な運動」、「バランスのよい食事」、「禁煙」を心がけ、生活習慣を改善していきましょう。



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の基準

内臓肥満であり、高脂血・高血圧・高血糖のいずれか2つを満たす状態

- ・内臓肥満…へその高さの腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
- ・高脂血…中性脂肪150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満
- ・高血圧…最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上
- ・高血糖…空腹時血糖110mg/dℓ以上

1 食生活

目標 よい食習慣を身につけよう！ 適正体重を保とう！

指標	現状	目標
栄養バランスに気をつけている人の割合 (10~30代)	33%	40%以上
朝食を欠食する人の割合 (中高生) (20代男性)	14% 44%	0% 15%以下
1日の野菜料理の品数	2皿	5皿以上
適正体重を知っている人の割合	80%	90%以上

野菜料理はいろいろあります！



朝・昼・夕に野菜をたっぷり食べよう！

平成 18 年度に実施した健康づくりアンケートの結果、町民の野菜不足が心配されます。生野菜ではたくさん食べられないので、「煮る」「ゆでる」「炒める」など調理方法を工夫して、たっぷり野菜を食べましょう。



若いからといって安心は禁物！年代に関わりなく栄養バランスは大切です！

適正体重とは？

肥満の判定に用いられる BMI (体格指数) が正常域 (ふつう) であれば、適正といえます。

BMI を計算してみよう！

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上 ~ 25 未満	ふつう
25 以上	肥満

2 運動

目標 運動習慣をつけよう！

指標	現状	目標
1日の平均歩数 (成人) (70歳以上)	8,100 歩 6,300 歩	10,000 歩 8,000 歩
運動習慣のある人の割合	23%	30%以上
外遊びを 60 分以上している子どもの割合	78%	85%以上

体を動かして生活習慣病を予防しよう！

運動と生活活動を組み合わせて、1週間で合計 23 個以上がめやすです。

1個に相当する身体活動の例

【運動】

【生活活動】



ゴルフ：15分



速歩：15分



軽い筋力トレーニング
：20分



歩行：20分



階段昇降：10分



ランニング
：7~8分



水泳：7~8分



自転車：15分



子どもと遊ぶ
：15分



重い荷物を運ぶ
：7~8分

健康づくりのための運動指針<エクササイズガイド>より



10,000 歩のめやすは

- ・時間にして約 1 時間半
- ・距離にして約 6~7km



3 休養・こころ

目標 ストレスと上手につきあおう！

指標	現状	目標
自分なりのストレス解消法をもっている人の割合	61%	83%以上
現在の生活に満足している人の割合	71%	80%以上



笑いのある生活を！

笑いはこころを健康にし、体の免疫力を高めます。
1日1回、思いっきり笑ってスッキリしましょう。

自分なりの方法でリラックス&リフレッシュ！



ぐっすり寝る ゆっくりお風呂に入る 友だちと楽しくおしゃべり！

4 たばこ・アルコール

目標 喫煙・多量飲酒の習慣をやめよう！

指標	現状	目標
喫煙者の割合（男性）	22%	15%以下
受動喫煙の機会がある人の割合	58%	40%以下
多量飲酒する人の割合	9%	6%以下



1日のお酒の適量はこのくらい！

お酒は適量を守れば「百薬の長」。週2日はお酒を飲まない休肝日を設けましょう。



受動喫煙ってなに？

たばこを吸わない人も吸う人のそばにいて、たばこの害を受けてしまいます。

たばこを吸う人は、自分の健康のためだけでなく、家族や周りの人の健康もよく考え、禁煙・分煙を心がけましょう。



ビールなら中ビン1本 焼酎(25度)なら1/2合 洋酒ダブルなら1杯 ワインなら2杯

5 歯

目標 自分の歯を一生大切にしよう！

指標	現状	目標
定期歯科検診受診率(20~40代)	22%	30%以上
歯周病に関する知識を持つ人の割合	—	50%以上

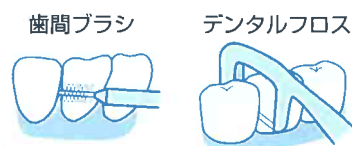


かかりつけ歯科医をもとう！

歯周病は、歯を支えている組織の病気で、自覚症状が乏しいため、気づいた時には症状が進行していることが多く注意が必要です。

かかりつけの歯科医をもち、定期的に検診を受けることで、むし歯や歯周病を予防しましょう。

歯ブラシ以外のものも使ってみよう！



社会全体の連携と協働によって、 一人ひとりの主体的な健康づくりを支援していきます



個人・家族では

- 自分の健康状態や生活習慣と照らし合わせ、達成できそうな目標を自分自身で決めて、健康づくりに取り組んでいきます。
- 手軽に楽しみながらできることから始めてみます。

地域では

- 保健委員などが中心となって、正しい食習慣の普及・啓発や運動に関する住民の意識向上に努めていきます。
- 生涯学習やスポーツ・レクリエーション活動、ボランティア活動などの機会の充実を図っていきます。



このようなことに
取り組んで
いきます！

学校では

- 地域食材を活かした給食で、「食」を大切にすることを育んでいきます。
- 学級やグループ単位で、楽しみながら体力づくりができるよう取り組んでいきます。
- スクールカウンセラーなどによる適切なところの相談に努めていきます。
- 喫煙や飲酒の害について、正しい知識の習得を進めていきます。
- 給食後の歯みがきなどにより、むし歯予防に努めていきます。



関係団体では

- 食事バランスガイドを普及させ、活用していきます。
- 長泉町の特産品を活かしたメニューを普及させていきます。
- 医師などによるところの健康づくりの支援充実に努めていきます。
- たばこやお酒の自動販売機の設置場所を工夫し、未成年者の喫煙・飲酒の防止に努めていきます。
- 歯科医師や歯科衛生士による^{けいもろ}歯科保健事業への協力や啓蒙活動の充実を図っていきます。



行政では

- 食育事業をさらに充実していきます。
- 子どもからお年寄りまで幅広い層が参加できるようウォーキング事業を進めていきます。
- 安全にウォーキングなどができるよう歩道や防犯灯の整備を進めていきます。
- スポーツリーダー養成講座による指導者の育成に力を入れていきます。
- 気軽に相談できるところの健康相談窓口を充実していきます。
- 公共の場での禁煙・分煙を進めていきます。
- 生活習慣病対策の一環として、むし歯と歯周病の予防に努めていきます。



職場では

- 社員食堂のメニューにカロリーを表示するなど、健康づくりの参考になるような情報を提供していきます。
- 始業前や昼休みに体を動かすことを奨励していきます。
- 産業医などによる個別相談やカウンセリングなど、ところの健康づくりの充実に努めていきます。
- 禁煙・分煙を徹底し、受動喫煙を予防していきます。
- 健康診断で、歯の検診も取り入れていきます。



平成 19 年 3 月

健康ながいずみ 21 アクションプラン 中間見直し計画

長泉町保健センター 〒411-0943 静岡県駿東郡長泉町下土狩 961-34
TEL 055-986-8760 FAX 055-986-8713 E-mail kenko@nagaizumi.org