

皆さんの健康を守るため

健康にっこう21計画



市では、市民一人一人が健康づくりに取り組むための指針として、健康にっこう21計画を策定しました。今回は、この計画の内容や取り組みについてお知らせします。

くわしくは 健康課 ☎(21)2756

健康にっこう21計画とは

市では、少子高齢化が進む中、脳卒中や心臓病、糖尿病などの生活習慣病や、認知症や寝たきりなどの要介護状態になる人の増加による医療費や介護負担の増大が大きな問題となっています。

この計画は、それらの問題を解決し、市民一人一人が心身ともに健康で、生き生きと暮らせる活力のある地域づくりを図るため、具体的な健康目標や取り組みなどに

ついて定めたものです。

3つの基本目標

この計画では、生活習慣病予防や介護予防を重視し、市民一人一人が生涯を通して健康に生活できるように、次の3つの基本目標を定めました。

1. 健康寿命の延伸
2. 壮年期死亡の減少
3. 生活の質の維持・向上

9つの領域の健康目標

現在、日本人の死因の第1位から3位を占めているがんや心臓病、脳卒中、また最近増加の著しい糖尿病は、いずれも生活習慣病といわれるものです。これらの病気は、生活習慣を改善することで危険因子を減らし、発症や進行を予防することが出来ます。そこで、生活習慣病を予防するための領域を9つに分け、それぞれについて健康目標や取り組みを設定しました。

① 身体活動・運動

運動習慣を身に付け、生き生きと活動しましょう

- 日光市の現状
- 週2日以上、1日30分以上の運動をしている人は男性37・5%、女性33・1%です。
- 市民の取り組み
- 運動や身体活動(日常生活の家事など)の重要性を正しく理解し、自分に合った運動習慣を身に付けましょう。
 - 地域活動に積極的に参加しましょう。
- ワンポイント
- ちよっとした時間を見つけて歩

② 栄養・食生活

自分に合った適正な食生活を身に付けましょう

- 日光市の現状
- 20歳代で毎日朝食を食べている人は男性50・0%、女性60・5%にとどまっています。
 - 肥満者は男性25・9%、女性16・2%です。
- 市民の取り組み
- 栄養バランスについて正しく理解し、3食正しく食べる食生活を実践しましょう。
 - BMIを理解し、適正体重を維持しましょう。
 - 地域の食材や旬の食材を活用した料理を楽しみましょう。
- ワンポイント



いてみましょう。10分間で約1,000歩歩くことができます。

③ 休養・こころの健康づくり

ストレスと上手に付き合いましょう

- 日光市の現状
- 20歳以上の61・3%の人が何らかのストレスを抱えています。
- 市民の取り組み
- 自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。
 - 心の悩みを相談できる相手を持ちましょう。
 - 心身の疲労を回復するため、休養・睡眠を取りましょう。
- ワンポイント
- こんな症状はありませんか?
くうつ病を疑うサイン、
悲しい・憂うつな沈んだ気分
■ 疲れやすく元気がない(だるい)
 - 何事にも興味がわかず、楽し



- 食欲がない
- 気分・意欲・集中力が低下する
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める

④ 飲酒

節度のある飲酒を心掛けましょう

- 日光市の現状
- 1日3合以上の多量飲酒者は男性で32%、女性で25%います。
 - 毎日飲酒する人は男性で32・2%います。
- 市民の取り組み
- 飲酒が健康に与える害について正しく理解しましょう。
 - 健康に良い飲酒量や飲み方を正しく理解し、実践しましょう。
- ワンポイント
- 各アルコール飲料の1日当たり

の適正飲酒量
 ビール：中瓶1本(500ml)
 日本酒：1合(180ml)
 ウイスキー：ダブル(60ml)
 焼酎(35度)：05合(90ml)
 ワイン：2杯(240ml)
 ※お酒を飲まない日を週に2日以上設けましょう。



⑤喫煙

喫煙が及ぼす健康被害について正しい知識を持ちましょう

- 日光市の現状
- 喫煙者のうち、「やめたい」と思う人は32.4%います。
 - 市民の取り組み
 - 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、禁煙に取り組みましょう。
 - 喫煙マナーを守りましょう。

ワンポイント
 ◎喫煙は肺だけでなく、心臓病や脳卒中、歯周病などの生活習慣病の大きな原因となります。



⑥歯の健康

生涯にわたり自分の歯を20本以上保てるよう努めましょう

- 日光市の現状
- 歯周病と言われたことのある人は50歳で38.7%います。
 - 24本以上自分の歯を有する人は60歳で29.4%います。
 - 市民の取り組み
 - 8020運動(80歳になっても8020運動)について正しく理解しましょう。
 - 虫歯や歯周病の発症・進行を予防しましょう。
 - ワンポイント
 - ◎8020運動(80歳になっても)

自分の歯を20本以上残す運動が推進されています。
 歯の手入れを小まめに行い、自分の歯を守りましょう。



⑦糖尿病

糖尿病を予防しましょう

- 日光市の現状
- 高血糖の人は男性で20.3%、女性で12.6%います。
 - 市民の取り組み
 - 糖尿病に対する正しい知識を持ちましょう。
 - 定期的に健康診査を受け、自分の体を理解しましょう。
 - 自分に合った食事内容や運動量について正しく理解し、実践しましょう。
 - ワンポイント
 - ◎糖尿病の大きな原因は次の5つとされています。
 - 加齢
 - 家族歴(遺伝的要因)
 - 肥満

■運動不足
 ■血糖値の上昇

⑧脳卒中・心臓病

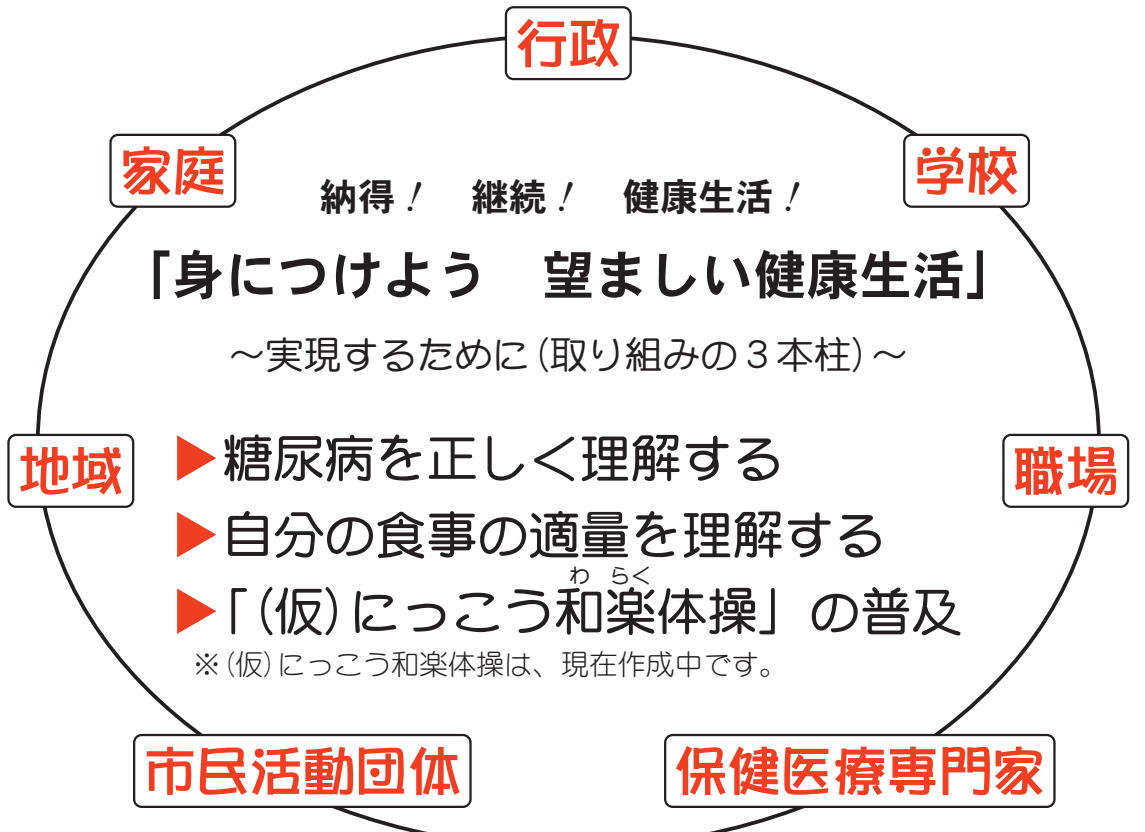
高血圧・動脈硬化を予防しましょう

- 日光市の現状
- 高血圧で治療や指導などが必要と言われた人は、男女ともに50%を超えています。
 - 高脂血症で治療や指導などが必要と言われた人は、男女ともに40%を超えています。
 - 市民の取り組み
 - 動脈硬化に対する正しい知識を持ちましょう。
 - 定期的に健康診査を受け、自分の体を理解しましょう。
 - 塩分や脂肪分の摂取量を減らしましょう。
 - ワンポイント
 - ◎メタボリックシンドロームを予防しましょう。
 - 腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上の人で、次の①～③のうち2つ以上に該当する方がメタボリックシンドロームといわれています。動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などの生活習慣病になりやすくなります。

重点項目(糖尿病予防)の取り組みおよび計画の推進体制

日光市の国民健康保険の医療費(平成18年5月診療分)は、全体の41.0%が生活習慣病(高血圧性疾患や虚血性心疾患、糖尿病、脳梗塞、腎疾患など)によるものです。その中でも糖尿病は5.5%を占めており、県内の33市町と比較すると日光市は下から8番目となっています。糖尿病は運動や食事などの生活習慣が大きく関連します。そこで、9つの領域の健康目標の中でも特に糖尿病予防に着目し、重点的に取り組む項目を下記のとおり設定しました。

また、市民が健康づくりに主体的に取り組むには、行政をはじめ、健康づくりにかかる多くの関係者が、互いに力を合わせて支援する環境を整備することが重要です。そのため、計画の推進にあたっては、家庭や地域、学校、職場、関係団体、そして行政が連携を図り、市民の健康づくりに取り組みます。



がんを予防しましょう

日光市の現状

- 子宮がん検診の精密検査受診率は50.0%で、他のがん検診精密検査受診率に比べ低くなっています。
- 市民の取り組み
- 生活習慣を改善し、がんの発症を予防しましょう。
- 定期的にがん検診を受けましょう。
- がん予防のため禁煙に取り組みましょう。
- ワンポイント
- ◎乳がんは定期的に検診を受けるだけでなく、毎月自己検診を行い、早期発見に努めましょう。

⑨がん

⑦血圧

上の血圧が130mmHg以上
 下の血圧が85mmHg以上

④脂質

中性脂肪が150mg/dl以上
 HDLコレステロールが40mg/dl未満

②血糖

空腹時血糖値が110mg/dl以上