

新規事業 その1  
医療機関での個別歯科健診

歯周病と生活習慣病は関連が深いといわれており、歯周病の治療を行っている方の特定健診結果の分析(下段※1)を行ったところ、口の健康がからだ全体の健康維持に重要であると判断できました。

そこで、受診機会の拡充のため、新たに18歳以上の国民健康保険被保険者を対象とした、医療機関で行う歯科健診を始めます。

新規事業 その2  
自宅訪問方式による特定保健指導

市では、生活習慣の改善により生活習慣病予防が可能な方に、特定保健指導を実施していますが、特定保健指導参加者と不参加者の健診結果を分析したところ、参加者は不参加者に比べBMIが改善されていることが分かりました(下段※2)。

そこで、参加しやすい環境を整えるため、従来の集団方式に加え、新たに自宅訪問方式による特定保健指導を始めます。

※1 歯周病治療受診者の分析

歯周病の治療受診者数を年齢別に分析した結果、年齢が高くなるにつれて受診者数が増え、特に60歳以上の受診者数は、全受診者の60%以上を占めていることが分かりました(図1)。これは、歯周病は無症状のため、自覚しないまま年を重ねて重症化し、症状が出てから治療を開始していることが考えられます。

しかし、歯周病の治療をしている方としていない方の、平成20年度・平成21年度の健診結果のうち、食生活が大きく影響する中性脂肪について分析すると、中性脂肪が基準値を超えた方の中で、歯周病を治療している方はしていない方に比べ、数値が減少したことが分かりました(図2)。口の健康はからだ全体の健康につながることから、歯周病の治療を開始することで食生活が見直され、中性脂肪が減少したのではないのでしょうか。

生活習慣病の予防には、口の健康を保つこと、歯周病を早期に発見し早期に治療することが重要です。

図1：平成22年5月の歯周病治療受診者数

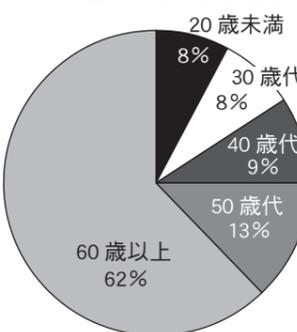
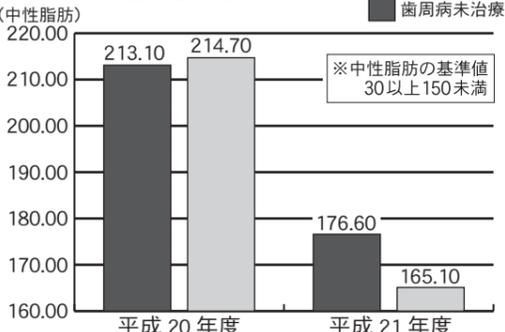


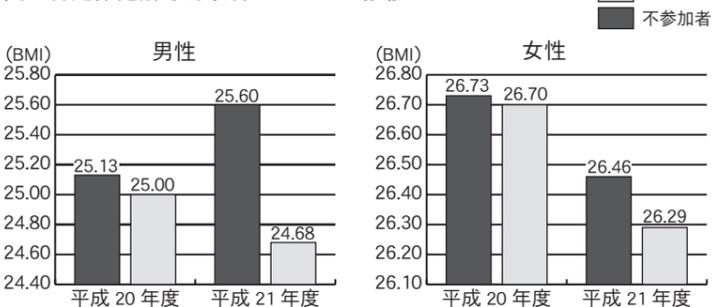
図2：中性脂肪が基準値を超えた方の健診結果比較



※2 特定保健指導の効果

平成20年度の特定健診によって、特定保健指導の対象者とされた808人のうち、平成21年度も継続して特定健診を受診された方599人の健診結果を分析すると、男性・女性ともに特定保健指導参加者のBMIは、不参加者に比べ改善したことが分かりました。

図：特定保健指導対象者のBMIの推移



※新規事業の詳細は、後日お知らせします。

6月は食育月間

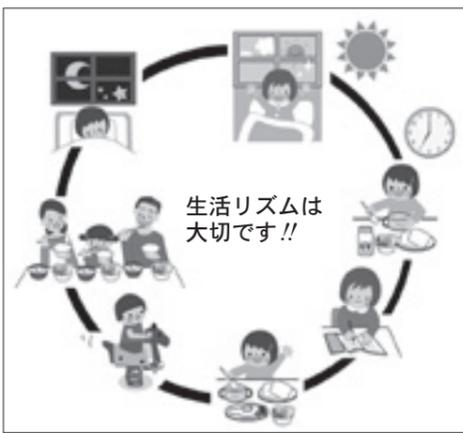
早寝・早起き・朝ごはん

日光市は、「健康にっこり21計画」「元氣いっぱいにっこり食育プラン」を推進しています。

生活リズムと朝食

人間は本来、日の出・日の入りという太陽の動きに合わせた生活リズムを持っています。

しかし、現代社会はテレビやパソコンの普及により、昼と夜の区別が不要になりつつあり、夜遅くまで起きて活動する、いわゆる夜型の生活を送る人が増えています。そして、大人だけでなく、子どもを夜型の生



- 活に巻き込んでいく家庭も増えていきます。夜遅くまで起きていれば、朝早く起きることが苦痛になり、出勤や登校・登園時間のギリギリまで寝ているという悪循環に陥り、自然な生活のリズムから外れてしまいます。このような夜型の生活リズムは、朝食の欠食につながり、自分の健康だけでなく、家族の健康や子どもの成長にも悪い影響を与えることになります。
- ◆夜更がしの影響
○早起きができない。
○成長ホルモンの分泌が悪くなる。
○脳の休息が不十分で神経伝達物質が不足するため、「キレ」やすくなる。
- ◆朝寝坊の影響
○朝食を取る時間がない。
○食欲が湧かない。
- ◆朝食を欠食する影響
○体温が上がりにくくなり、免疫力が低下する。

○脳のエネルギーが不足し、集中力や学習効率の低下が起こる。
○朝食以外の1回の食事量が多くなり過食につながるから、肥満になりやすい。

目指せ！ 早寝早起き朝ごはん

平成22年度幼児健康度調査結果によると、午前9時前に起きる幼児の朝ごはんを毎日食べる割合は95%を超えますが、午前9時以降に起きる幼児では、その割合は60〜70%に留まります。

また、成長ホルモンが分泌されるのは、午後10時〜午前2時といわれこの時間帯に睡眠を取ることが、子どもの健全な成長に欠かせません。

◆まずは早く寝ることから

いきなり早寝早起き朝ごはんを実行するのではなく、就寝時間を普段より30分程度早めるなど、早く寝ることから始めてみませんか。
自分のため、そしてお子さんのため、生活リズムを見直しましょう。

理想の朝ごはんの作り方

朝ごはんは主食・主菜・副菜をそ

ろえましょう。さらに、果物や乳製品を加えると、理想的な朝ごはんになります。



◆食べ物の具体例

- 主食…ご飯、パン、麺類
主菜…肉、魚、卵、大豆製品
副菜…野菜、イモ、海藻、キノコ類
果物…ミカン、リンゴ、ブドウ
乳製品…牛乳、ヨーグルト、チーズ
- ◆まずは何か食べよう
朝、何も食べていない人は、果物や乳製品など、手軽に食べられるものから始めましょう。

朝食を取ることに慣れたら、次は食べる物を主食に変えましょう。その後、主菜や副菜を少しずつ増やし、理想の朝ごはんを目指しましょう。
※32ページの「日光のおいしいレシピ」で、朝ごはんに適した簡単レシピ「チヂミ風焼ごはん」を紹介しています。

くわしくは 健康課 ☎(21)2756