

今日も明日もいきいき元気!!

第2次松阪市健康づくり計画 ダイジェスト版

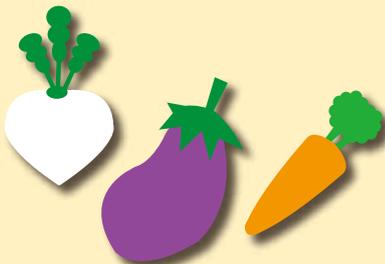
元気な
からだ

がん検診を受けよう!



笑顔で
子育て

野菜たっぷり
塩は“かるしお”



楽しく子育てしよう



毎日合計60分
体を動かそう!



健康な
まちづくり

地域ぐるみで健康づくり



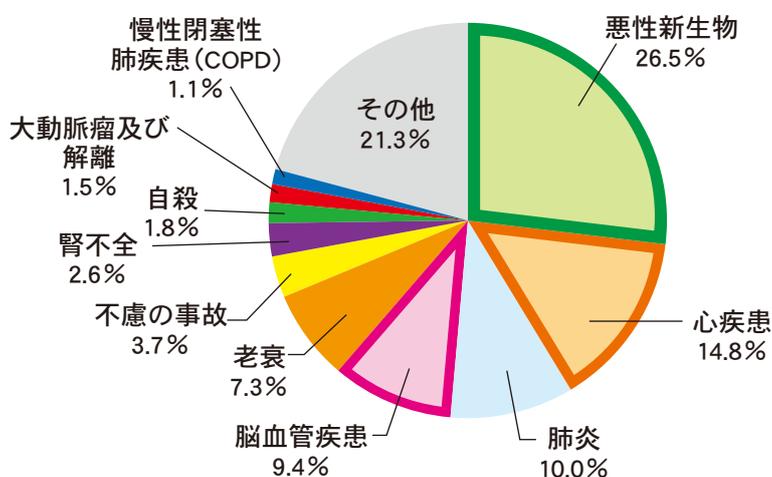
松阪市



第2次松阪市健康づくり計画の概要

第2次松阪市健康づくり計画は健康増進法に基づく市町村健康増進計画であり、国が進める「健康日本21(第2次)」の地方計画です。松阪市では2016年12月に「松阪市総合計画」を策定し、10年後の将来像を「ここに住んで良かった…みんな大好き松阪市」としています。第2次松阪市健康づくり計画はその実現に向けて、市民の健康づくりを推進するための具体的な計画となります。計画の期間は2017年度から2023年度までの7年間とします。計画の基本理念を「みんなが輝くいきいき健康なまち」と定め、「健康寿命80歳以上」をめざすとともに、笑顔で子育てができるまちをめざします。

がんは松阪市の死亡の原因第1位



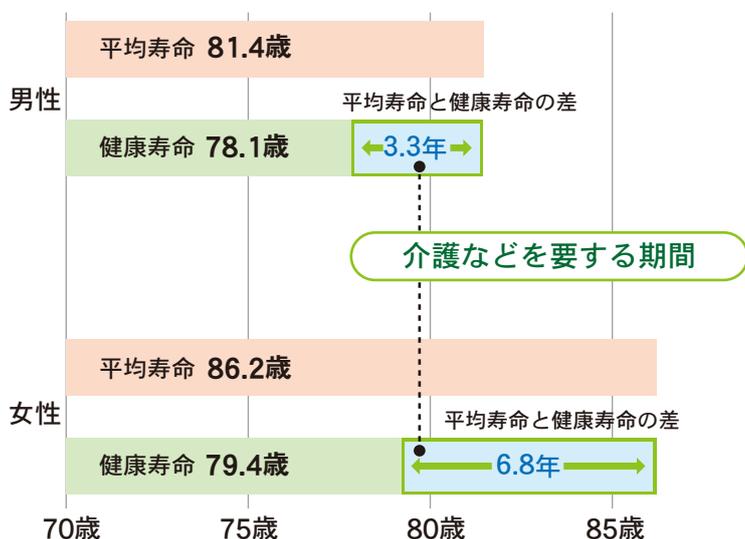
日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われており、松阪市でも約4人に1人ががんで死亡しています。

がんを予防するには、よりよい生活習慣を送るとともに、がん検診を受けて早期発見することが大切です。

死亡原因第2位の心疾患と第4位の脳血管疾患はどちらも動脈硬化により、血管が詰ったり、破れてしまったりしておこる病気です。生活習慣病の発症を予防し、リスクを少なくすることが重要です。

めざせ健康寿命80歳以上！

松阪市の平均寿命と健康寿命



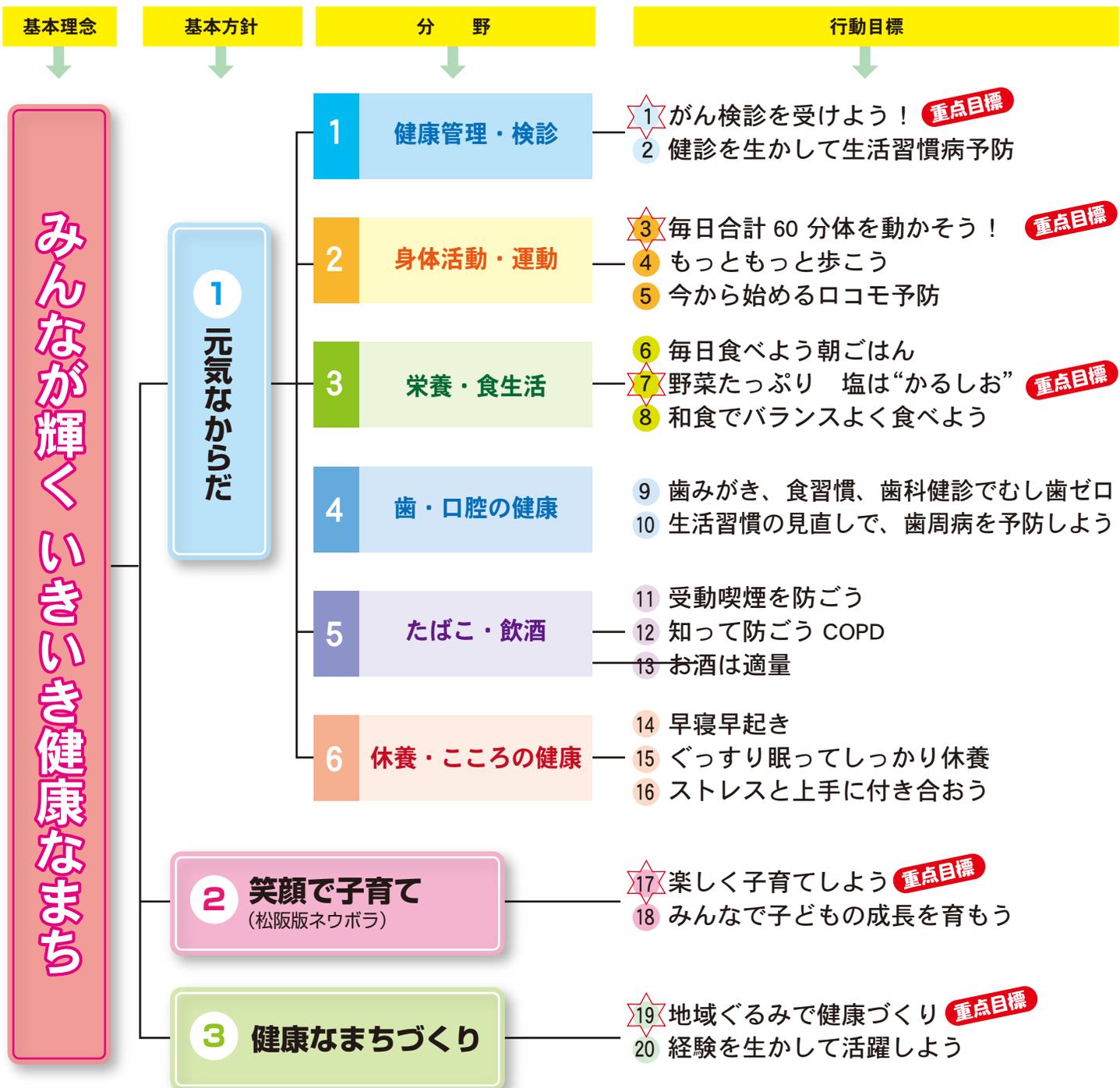
健康寿命とは、介護認定等を受けることなく自立して心身ともに健康的な日常生活を営むことができる期間のことです。

松阪市では平均寿命と健康寿命の差が、男性で3.3年、女性で6.8年となっています。単に寿命を延ばすというだけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。

松阪市健康づくり計画の取り組みを通じて、まずは自分の生活を見直しましょう。いつまでも自分の足で歩いて、『健康寿命80歳以上』をめざしましょう。

3つの基本方針と5つの重点目標

1 元気なからだ	望ましい生活習慣の実践や生活習慣病の重症化予防に取り組みます
2 笑顔で子育て (松阪版ネウボラ)	妊娠、出産、子育ての途切れない支援をめざします
3 健康なまちづくり	地域の力を生かした健康づくり活動を推進します



※「かるしお」とは、国立循環器病研究センターが推奨する減塩の新しい考え方です。
 レシピの書籍化や料理教室、S-1g大会、かるしお認定制度など、「かるしお」に関する様々な取り組みを実施しています。
 ※「かるしお」は、国立循環器病研究センターの登録商標です。

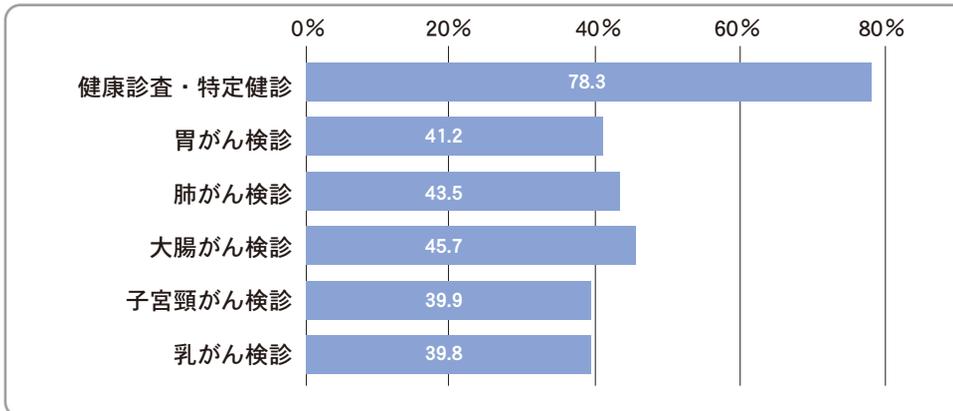
1 健康管理・検診

がん検診を受けよう！ **重点目標**

喫煙、食生活、運動などの生活習慣を気をつけてがんのリスクを下げることはできますが、ゼロにすることはできません。そこで大切なのがん検診です。

「健康づくりアンケート」から、がん検診は約4割の人しか検診を受けていないことが分かりました。

健康診査・がん検診の受診率



(松阪市健康づくりアンケート2015)



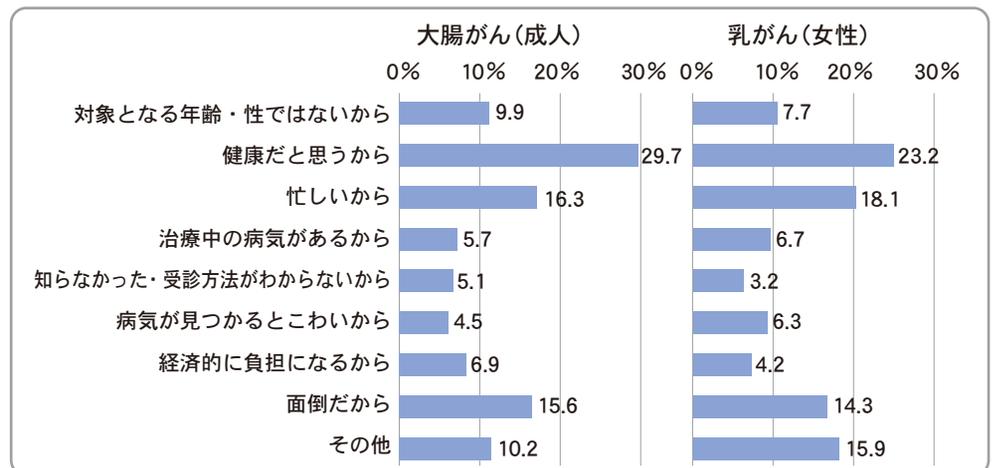
がん検診を受診しなかった理由として、「健康だと思うから」「忙しいから」「面倒だから」が多くなっています。

がんは早期に発見し適切な治療を行うことで高い確率で治り、治療による体への負担や経済的な負担が軽くて済みます。

健康と思う今こそ、
自分や家族のためにも
がん検診を受けましょう



がん検診を受診しなかった理由



(松阪市健康づくりアンケート2015)

健診を生かして生活習慣病予防

特定健康診査は一般的に「メタボ健診」という言葉がよく使われています。さまざまな生活習慣病の引き金となるメタボリックシンドロームを予防、改善するために、40～74歳の方を対象に実施されています。

メタボリックシンドロームとは、内臓に脂肪が蓄積して高血圧、高血糖、脂質異常の3つのうち2つ以上を併発した状態のことです。

松阪市(国保)の特定健康診査の結果では、『収縮期血圧・LDLコレステロール(脂質)・HbA1c(血糖値)・尿酸』の有所見者の割合が県、国と比べ高くなっています。年1回は健康診査を受けて自分の体や生活習慣をチェックしていきましょう。

松阪市の取り組み

- 職場でがん検診を受ける機会のない方を対象にがん検診を実施します。また、40歳(大腸・肺・子宮頸がん)50歳(胃がん)の限定優待(無料検診)受診券、20歳(子宮頸がん)40歳(乳がん)に無料クーポン券を送付し、がんの発生日やすくなる時期に重点的に啓発します。
- はるる健康セミナーを開催し、生活習慣病予防のための運動や栄養の教室を行います。

2 身体活動・運動

毎日合計 60分 体を動かそう！ 重点目標

プラス

+10で運動量を増やしましょう♪

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせます。

目標は毎日合計60分、65歳以上では毎日合計40分体を動かすことです。まずは空いた時間に10分の運動を！

身体活動

今よりも10分多く体を動かす



運動

◆運動習慣をもつ

◆30分以上の運動を週2日以上



今から始めるロコモ予防

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障がいが出た状態のことを言います。

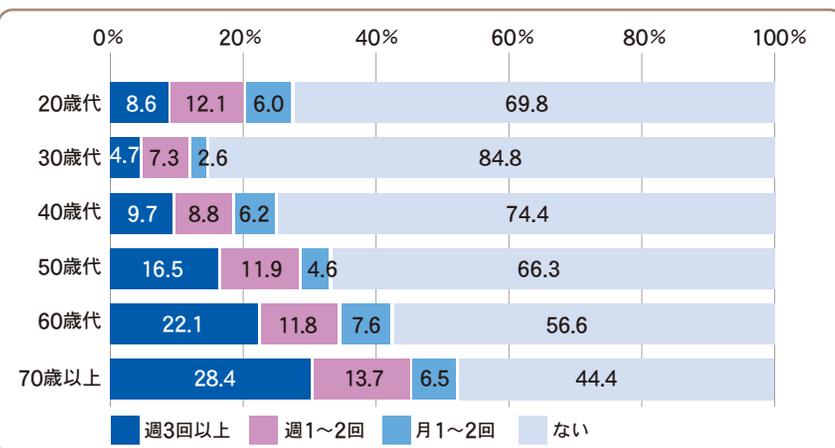
早い人では40歳代から膝痛、腰痛などの兆候があり、「筋力」「柔軟性」「バランス力」を強化するロコモ予防が重要です。

松阪市の取り組み

- いきいき健康ウォーキング、はるるウォーキングを定期的実施します。
- はるる元気朝一体操やラジオ体操 DE 健康まつさかを実施します。
- ロコモ予防に効果的な運動を地域で広めていきます。

もっともっと歩こう

ウォーキング習慣のある人の割合



(松阪市健康づくりアンケート2015)

ウォーキングは、いつでもだれでも簡単にできる日々の健康づくりに適した運動です。歩幅を広く大きくして、歩くスピードを上げると運動効果が高められます。

「健康づくりアンケート」では、30歳代、40歳代のウォーキング習慣が低くなっていました。

松阪市ではウォーキングのおすすめコースをマップにしています。松阪市をもっともっと歩いて楽しみましょう！

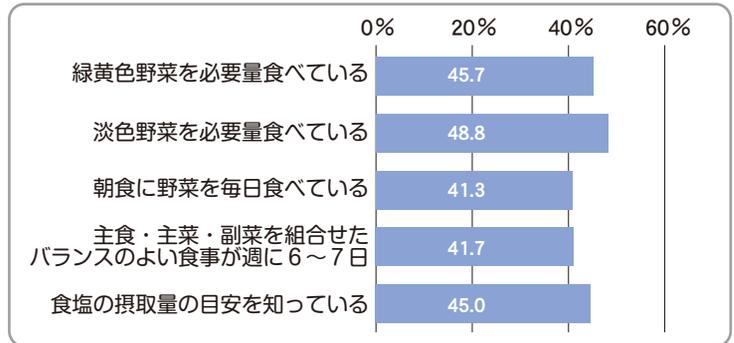


3 栄養・食生活

食事は私たちが生きていくための体をつくる最も基本的なものです。適切な量と栄養バランスの良い食事で、健康生活を送りましょう。松阪市民の「健康づくりアンケート」では、次のような結果でした。



食生活について

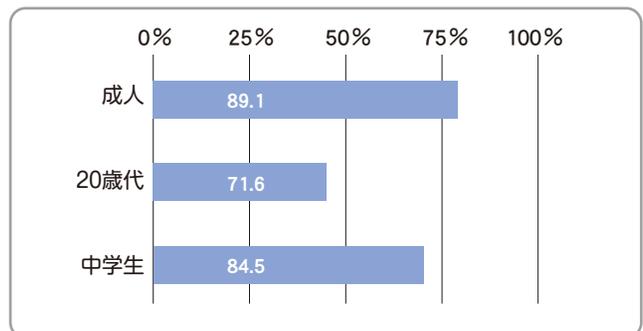


(松阪市健康づくりアンケート2015)

毎日食べよう朝ごはん

アンケートでは、毎日朝ごはんを食べている人が20歳代で71.6%と一番低く、中学生では84.5%でした。朝食を毎日食べることは、1日の活動のエネルギー源として重要です。勉強や仕事の効率アップや便秘の解消、体温や基礎代謝を上げ肥満予防に効果があります。

朝食を毎日食べる割合



(松阪市健康づくりアンケート2015)

野菜たっぷり 塩は“かるしお” **重点目標**

成人の野菜・食塩の摂取目安量

成人が1日に必要な野菜の摂取量
野菜**350g**以上



350gの目安

※緑黄色野菜、淡色野菜を1:2程度の割合



お料理にすると小鉢5皿分

成人1日の食塩摂取目標量

男性**8g**未満 女性**7g**未満
高血圧の人は男女とも**6g**未満

食塩1gの目安



アンケートから、野菜を必要量食べている人は5割弱でした。若い年代ほど野菜が不足しがちです。具だくさんのみそ汁など、朝食時にも野菜をとりましょう。

食塩の摂取量が増えると高血圧になるリスクが高くなると言われています。日本人は1日平均11~13g食塩摂取しており、減塩が必要です。

松阪市の取り組み

- 食育啓発冊子を作成し、保育園や幼稚園、小学校に配布します。
- 生活習慣病予防を目的とした健康講座や調理実習を実施します。

和食でバランスよく食べよう

「和食」は日本人の伝統的な食文化で、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

ごはんを主食としたバランスの良さ、だしのうま味で美味しく、脂質が少ない食生活など、和食で健康な食生活を送りましょう。

副菜

からだの調子を整えるビタミン、ミネラルをたっぷり含む

主食

エネルギーのもとになる糖質の供給

主菜

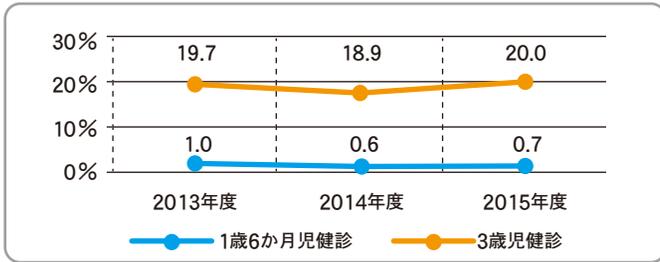
からだをつくるもとたんぱく質、脂肪の供給源



4 歯・口腔の健康

歯みがき、食習慣、歯科健診でむし歯ゼロ

むし歯のある幼児の割合



(松阪市幼児健診)

むし歯のある幼児の割合は1歳6か月児から3歳児の間で20倍に増えています。幼児期から歯みがきやフッ化物によるむし歯予防、おやつや食習慣に気をつけることが大切です。

松阪市の取り組み

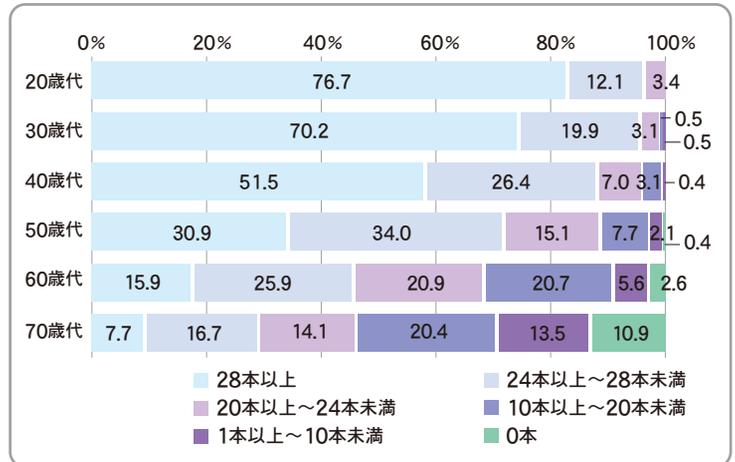
- むし歯予防のためフッ化物洗口事業を保育園・幼稚園で実施し、小・中学校でも計画的に実施します。
- 歯周病検診を実施します。
- 妊婦歯科健康診査を実施します。(2018年度予定)

生活習慣の見直しで、歯周病を予防しよう

歯の喪失は食べることや話すことなどに大きく影響し、歯の本数と健康寿命には関連があると言われています。

「健康づくりアンケート」では40歳代から歯の本数が徐々に減少しています。また、食後の歯みがきや歯間清掃用具の使用、定期健診ともに男性の意識が低かったです。

現在の歯の本数



(松阪市健康づくりアンケート2015)

5 たばこ・飲酒

受動喫煙を防ごう

たばこを吸わない人が、知らないうちにたばこの煙を吸わされていることを「受動喫煙」といいます。たばこの火を消しても服やカーテンなどにしみ込んだたばこ臭を吸いこむこと(第三次たばこ煙)でも健康被害を受けます。

主流煙
喫煙者が吸うたばこの煙

こしゅつ呼出煙
喫煙者が吐き出した煙



副流煙

たばこの火から立ちのぼる煙。副流煙は、フィルターを通過していないため、有害物質がそのまま漂うので、主流煙よりも2～4倍多く含まれています。

松阪市の取り組み

- 禁煙啓発や受動喫煙防止の取り組みを実施します。
- COPD(慢性閉塞性肺疾患)予防の健康講座を実施します。

お酒は適量

主なお酒の適量の目安(これらのいずれか1つ分)

※女性や高齢者の適量はこの半分です。



日本酒一合を肝臓で分解するには3～4時間かかります。大量飲酒は肝臓に負担がかかり、余ったエネルギーは脂肪肝、メタボの原因となります。週に2日は休肝日を設け、適量のお酒を楽しみましょう。

6 休養・こころの健康

ストレスと上手に付き合おう

休養は運動や食生活とともに健康にとって不可欠なものです。生活リズムを整え、自分に合った睡眠やストレス解消法で上手にストレスと付き合いましょう。

うつや心の病気について正しく理解し、自分や家族、職場など周囲の人もその傾向に気づき、声をかけましょう。



松阪市の取り組み

- 生活リズムや睡眠の大切さを啓発します。
- 関係各課が連携し、総合的な自殺予防対策に取り組めます。

ぐっすり眠ってしっかり休養

睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、必要以上に緊張感を高め、不安やイライラをおこしたり、高血圧や肥満の悪化につながります。自分に合った睡眠時間を十分にとり、心身の疲労を回復させることは、こころの健康を保つためにも重要です。



2 笑顔で子育て(松阪版ネウボラ)

楽しく子育てしよう **重点目標**

妊娠や出産、子育ての不安や悩みを気軽に相談できる場、親子が気軽に出かけ交流できる場を充実し、安心して子育てができるよう「松阪版ネウボラ」を推進します。

「松阪版ネウボラ」は、妊娠中から子育て期まで途切れなく子育てを支援します。



松阪市の取り組み

- 子育てナビや子育て応援情報を使い、妊娠時から相談支援を行います。
- 新米ママ教室を実施し、子育ての相談や情報交換、交流の場を提供します。
- 健康センターはるるを「松阪版ネウボラ」の拠点とし、はるるコンシェルジュを配置します。
- 母子保健コーディネーターを配置し、妊娠から子育てのさまざまな相談支援を行います。

※「ネウボラ」とは、フィンランド語で相談の場を意味し、フィンランドには妊娠中から子育てを通じ、子どもとその家族をサポートする制度があります。

みんなで子どもの成長を育もう

松阪市の取り組み



3 健康なまちづくり

地域ぐるみで健康づくり **重点目標**

地域とのつながり等ソーシャルキャピタルが健康に良い影響を及ぼすと言われています。

皆さんの元気が、松阪市いっばいに広がるように、一人ひとりが健康づくりに取り組むのはもちろんのこと、職場や学校、地域の住民協議会、自治会、関係機関、行政など、みんなで取り組んでいきましょう。

あなたの経験・特技・趣味を地域で生かしてみませんか！

経験を生かして活躍しよう

松阪市の取り組み

- 住民協議会において、地域の資源やコミュニティを生かした健康づくり活動ができるよう支援します。
- ウォーキングサポーターや食生活改善推進員を養成し、健康づくりのボランティアとしての活動を支援します。



住民協議会の子育て支援活動



食生活改善推進員の活動



ウォーキングサポーターの活動

詳しくは「第2次松阪市健康づくり計画」をご覧ください。松阪市ホームページからもご覧いただけます。

第2次松阪市健康づくり計画

エリア	問合わせ先	住所	電話
市全域	健康センター はるる	春日町1-19	0598-20-8087
嬉野三雲管内	嬉野保健センター	嬉野町1434	0598-48-3812
飯南管内	飯南ふれあいセンター	飯南町横野885	0598-32-8020
飯高管内	飯高地域振興局 地域住民課	飯高町宮前180	0598-46-7112