

糖尿病

の みすぎ・食べ過ぎ 要注意!

村の現状

- メタボリックシンドロームを知っている人
..... **78.0%** (H27年)^{*1}
- 1人当たり疾患別医療費(国保外来)
(H24~26年度6月分平均)^{*7}
..... 村が大阪府平均より高い疾患は
1位が**腎不全**、2位が**糖尿病**です。

アドバイス

- 糖尿病の初期の段階では、自覚症状がほとんどありません。糖尿病を放置しておくと、脳卒中や心臓病、腎臓病(腎不全)、失明などの重大な合併症を引き起こすことがあります。自分は大丈夫だと思って放置せず、早期に対応しましょう。

COPD

む いしきに 吸ってるたばこが ひきおこす

村の現状

- COPDを知っている人..... **38.5%** (H27年)^{*1}

アドバイス

- **COPD(慢性閉塞性肺疾患)**は、主として長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳・痰・息切れ等の症状があり、徐々に呼吸障害が進行します。COPDは、今後増加することが予想されていることから、病気に関する周知・啓発とともに、喫煙予防、禁煙対策、COPDの早期発見・早期治療が求められます。

高血圧

ら いねんも 元気でいたいね 減塩で

村の現状

- 1人当たり疾患別医療費(国保外来)の割合(H24~26年度6月分平均)^{*7}
..... 1位 **高血圧・動脈硬化**(122%) 2位 **腎不全**(119%)
3位 **整形外科疾患**(104%) 4位 **糖尿病**(88%)、**悪性新生物**(88%)

アドバイス

- **食塩摂取を減らしましょう。**
18歳以上男性目標量 **8g/日未満**
18歳以上女性目標量 **7g/日未満**
高血圧の人の目標量 **6g/日未満**
- ★ 減塩は血圧を下げ、循環器疾患を減少させます。

塩分量、知ってますか?

塩(小さじ1)	6.0g
インスタントラーメン	6.9g
たらこ(1/2腹)	1.4g
ロースハム(1枚)	0.4g
焼きちくわ(中)	0.7g
食パン(6枚切り1枚)	0.8g
濃口しょうゆ(大さじ1)	2.6g
梅干し(1個)	2.2g

資料:五訂食品成分表参考

計画の推進

「健康ちはやあかさか21(第3期)」は、基本理念の実現に向けて、村民のみなさま一人ひとりが、健康づくりや食育推進に取り組むとともに、地域や行政など社会全体が一体となって健康づくりを進めていくものです。その推進のためには村民の方をはじめ、地区・自治会、学校園、NPO、企業・事業所、行政などとの連携が不可欠です。総合的かつ効果的に計画を推進するため、それぞれの役割を明確にするとともに、連携・協働し、取り組みをすすめます。

発行年月:平成28年3月

編集(問い合わせ先):千早赤阪村健康福祉課(保健センター内)

〒585-0041

大阪府南河内郡千早赤阪村大字水分195番地の1

TEL:0721-72-0069(直通)

0721-72-0081(代表)

FAX:0721-70-2021



概要版

健康ちはやあかさか21(第3期)

~健康増進計画・食育推進計画~
平成28年~37年度

千早赤阪村では、村民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、地域との協働により、ごせの恵まれた自然の中で、ともに支えあいながら健康にいきいき暮らせる村づくりを進められるよう、「健康ちはやあかさか21(第3期)」を作成しました。



やまゆりっこ
村の花「やまゆり」にちなんで作った健康ちはやあかさか21のイメージキャラクターです。

基本理念

みんなで健康村づくり ~^{ごせ}金剛山の自然の中で~

村の現状の出典

- ※1 村民アンケート調査
- ※2 村中学2・3年生アンケート調査
- ※3 国民健康・栄養調査
- ※4 村資料
- ※5 大阪府市町村歯科口腔保健実態調査
- ※6 歯科疾患実態調査
- ※7 大阪府循環器疾患予防研究委託業務報告書

村の健康の現状と健康づくりのアドバイス

あなたのできることから取り組んでみませんか?



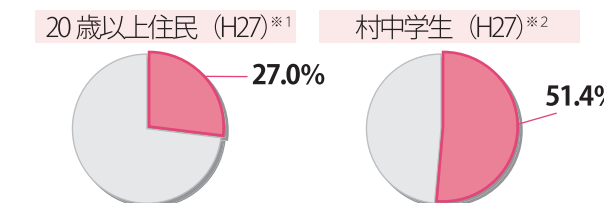
【10分野のスローガンの頭文字】

生活習慣7分野

け んこうは 食べることから はじまるよ

村の現状

- 村の郷土食を知っている人.....成人では**3割以下**
- **20・30歳代**で食事のとり方に問題のある人(朝食を食べない、主食・主菜・副菜をそろえないなど)が多い。^{*1}
- 食育に関心を持っている人.....**57.9%**(H27)^{*1}



アドバイス

- **主食・主菜・副菜で栄養バランスのよい食事をとるよう心がけましょう。**



1日2食、これを実践している人は、栄養摂取量が適正であることがわかっています。

- **楽しく食事をしましょう。**

子どもや高齢者が1人で食事をする「孤食」が問題になっています。「孤食」は食生活を乱し、好き嫌いや低栄養につながります。家族や友人などで食卓を囲み、楽しく食事をとりましょう。

- **朝食をしっかりととりましょう。**

朝食を食べないと
・栄養のバランスが偏る
・昼食の食べ過ぎ、夕食が遅くなり胃腸の負担が増える
・間食が増える
・集中力の低下・イライラにつながる
・体脂肪の合成が盛んになり脂肪がつきやすい

- **郷土食を伝承しましょう。**

千早赤阪村の代表的な郷土食「粉豆腐」について

- ★ 千早地区は江戸時代から昭和30年代にかけて凍豆腐(高野豆腐)の産地として有名であり、形状不良のものを粉状にした粉豆腐を、地元では今もよく食べられています。
- ★ 粉豆腐は、良質の植物性たんぱく質。高たんぱく・低脂肪食であり、カルシウム・鉄分が多い。
- ★ 大豆イソフラボン(女性ホルモンに似た働きをする)が多く含まれ、女性のからだに良い。
- ★ 赤ちゃんからお年寄りまで食べられる保存食。

学校給食にも取り入れられています

身体活動・運動

う ん どうは みんなでやったら 楽しいで

村の現状



○ **ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しましょう。**
ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉などの運動器の障がいにより 自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態です。

アドバイス

○ **+10（プラス・テン）から始めよう！**
厚生労働省は、健康づくりのための身体活動として今年より10分多く身体を動かす「+10（プラス・テン）」を提唱しています。
あなたもプラス・テンで、健康を手に入れて、健康寿命をのばしましょう。

【たとえばこんなプラステン】

- ★ 歩く機会を増やしましょう。
- ★ キビキビと掃除や洗濯をしたり、家事の合間に「ながら体操」をしましょう。
- ★ 子どもと身体を使って遊びましょう。
- ★ テレビを見ながら筋トレやストレッチ体操をしましょう。

思いあたることはありませんか？7つのロコモチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事（布団の上げ下ろしや掃除機の使用など）が困難
- 2kg程度（1リットル牛乳パック2本分）の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

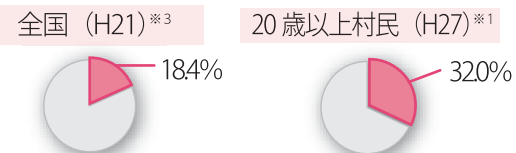
休養・こころの健康

こ ころにも 休養与えて リフレッシュ

村の現状

■ 睡眠による休養を十分取れていない人
.....村は全国の**約2倍**

■ 自殺者.....男性は全国の**1.4倍***4
(H20～24年標準化死亡比)



アドバイス

○ **誰もが命の門番、ゲートキーパーの役割を担いましょう。**
ゲートキーパーとは悩みのある人に気づき声をかけ、話を聴いて、危険度をはかり、適切な機関や支援者につなぎ、見守る人のことです。

気づく

話を聴く

危険度をはかる

つなぐ

見守り

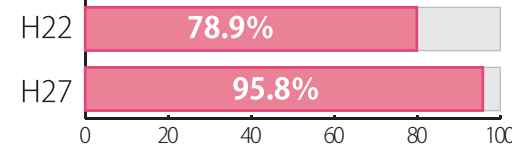
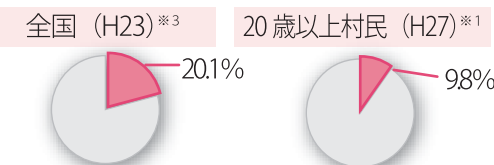
たばこ

う れしいな みんなで禁煙 きれいな空気

村の現状

■ 喫煙率.....村は全国の**約半分**

■ 未成年者の喫煙を絶対に行けないと思う村中学生*2



アドバイス

○ **喫煙は日本人が命を落とす最大の原因！禁煙にチャレンジしましょう。**
★ ニコチンガムやニコチンパッチ、バレニクリンといった禁煙補助薬を利用すると禁煙成功率が約2～3倍高まります。医師や専門家の指導のもと正しい方法で使用することが大切です。

禁煙のコツ

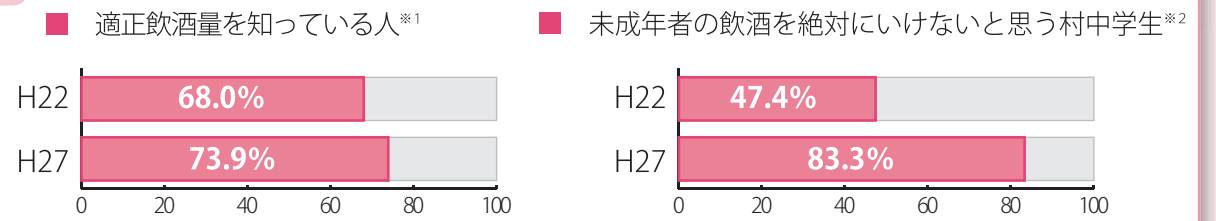
すぐ禁煙.jp

- 自分の喫煙パターンを知り、自己分析しておく
- 禁煙を決意したら禁煙開始日を決めましょう
- 禁断症状は禁煙後2～3日あたりがピーク。通常1週間、長くても2～4週間で消失します
- 禁断症状が出現したときや禁煙の実行が難しくなったときのために、吸いたい気持ちをコントロールする方法を考えておきましょう

アルコール

こ れだけは 守って欲しい 適量を

村の現状



アドバイス

○ **アルコール摂取は適量を心がけましょう。**
生活習慣病の発症は、1日平均の飲酒量と深く関与しています。がん・高血圧・脂質異常症などは、飲酒量が増えると発症リスクも高まります。
1日の適正飲酒量は純アルコールにして**20gまで**です。



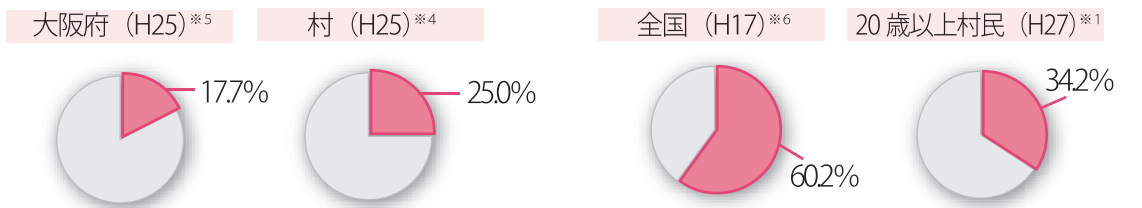
歯・口腔の健康

ご ちそうを 味わうためには 歯が大事

村の現状

■ 3歳6か月児歯科健診でむし歯のある幼児
.....大阪府より**多い**

■ 60歳代で24歯以上ある人
.....全国より**少ない**



アドバイス

○ **「8020（ハチマルニイマル）運動」「6024（ロクマルニイヨン）運動」をすすめましょう。**



成人の歯（親知らずを除く28本）のうち、80歳で20本以上、60歳で24本以上、自分の歯を保とうという運動です。高齢になっても、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく安全に食べられます。歯の本数が多いほど、年をとっても健康でいられる度合いが高いこともわかっています。さらに、「40歳時点での喪失歯をなくす」ことも必要です。そのためには、毎食後のブラッシングや歯間ブラシ等を使った口腔内清掃、定期的な歯科健診を心がけましょう。

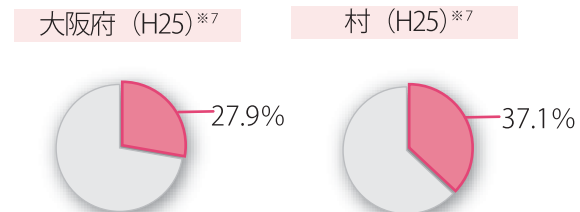
健康チェック

せ やせや 年に1回 健診受けとこか

村の現状

■ 特定健診受診率.....大阪府より**高い**

■ 特定保健指導での6か月後の改善状況*4
(52名の平均)



体重.....**2.0kg減** **
腹囲.....**2.2cm減** **
最高血圧.....**6.5mmHg減** **
【** P<0.01 有意差あり】

特定健診受診後の保健師・管理栄養士による個別相談です。

アドバイス

○ **定期的に健（検）診を受けましょう。**
村では、特定健診、がん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳）、成人歯科健診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診を**無料**で行っています。対象者や日程等が決まっていますので、詳しくは健康福祉課までお問い合わせください。