

第2次健康おおたわら21計画を推進します

市では、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように「第2次健康おおたわら21」を策定し、概要版を全戸配布しました。

これは、平成19年に策定した健康づくり計画に続く第2次計画です。今回は『健康寿命』に注目し、日常生活を健康的におくることのできる期間を延ばしていくこと、全てのライフステージにおいて体の機能の維持・向上に取り組むこと、などを基本的な方向として推進していきます。



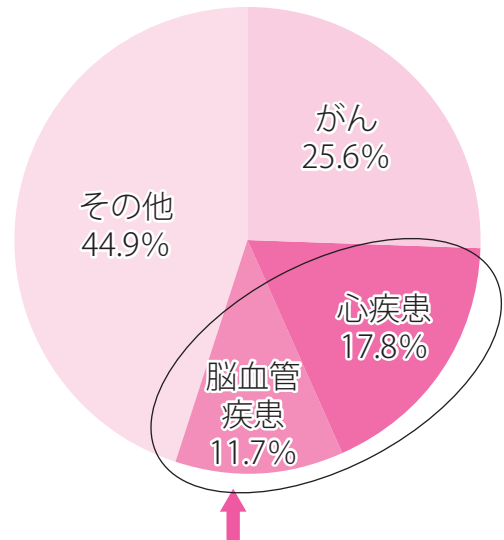
健康寿命を延ばすために、まずは健診から

大田原市の平成22年死因別割合

皆さんは健康の判断を、何を基準にしていますか？健康かどうかは健診を受けてみないと分かりません。なぜなら、ほとんどの生活習慣病は自覚症状もないまま進行するからです。

大田原市の死因の上位を占めているのは、がん、心疾患、脳血管疾患といった生活習慣病が原因で起こる病気です。特に、心疾患や脳血管疾患などの『循環器病』による死亡が市全体の死亡の3割を占めています。

では、どうしたら予防できるのでしょうか？この生活習慣病の早期発見に欠かせないのが、健診です。年に1回、健診を受けることで自分では感じていない体の異常を早期に発見することができますし、継続して健診を受け、経年的に結果を把握することで、自分の体の変化を知ることができます。



循環器病 29.5%  
(動脈硬化が深くかかっています)

ライフステージごとに健康を判断できるチャンスがあります

妊娠期	乳幼児期 生活習慣形成期	学童期	成人期 生活習慣病予防期	高齢期 健康維持期
●妊婦健診	●乳幼児健診	学校保健安全法 ●定期健診	労働安全衛生法 ●職域健診 ●特定健康診査	●後期高齢者健康診査

《健診受診者の声①》 50代女性  
体にいいと思っていた果物も、食べ過ぎると糖のとりすぎになると知ることができました。



《健診受診者の声②》 40代男性  
初めて健診を受けました。今まで自分は健康だと思っていました。値が高いことを知り、症状がなくてもしっかり良い値にしていくことが大切だと感じました。健診を受けて良かったです。

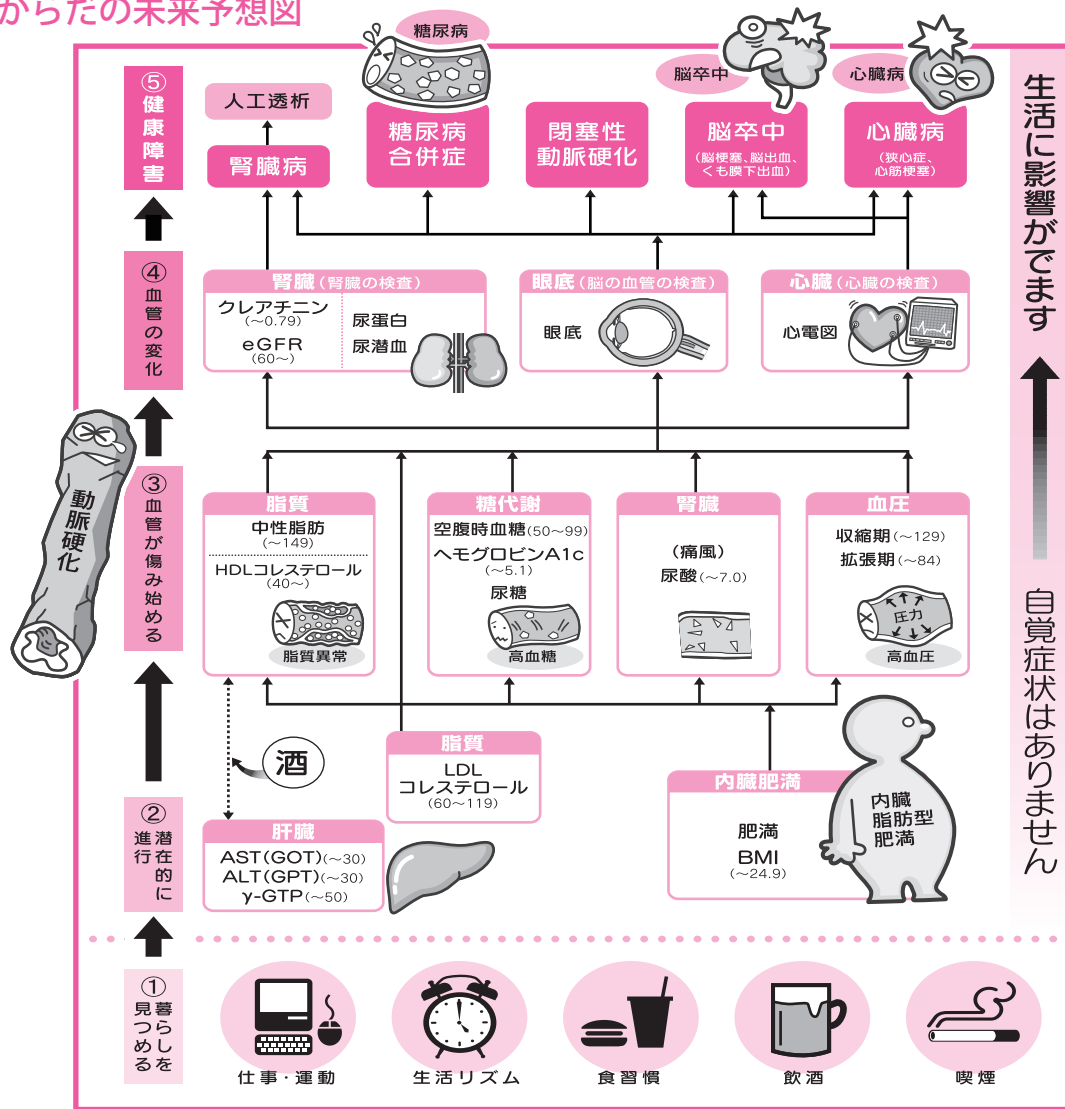


## 暮らしをみつめ生活習慣をより良くしましょう

健診結果には、日ごろの生活習慣が反映されます。生活習慣病はその言葉のとおり、食べ過ぎや運動不足、飲酒、喫煙などの生活の積み重ねが原因となって引き起こされます。そうした生活習慣を振り返り改善するきっかけにしてもらうのが健診の目的です。健診結果の数値から自分の体の状態を知ることができ、また日ごろの生活を見つめなおす機会にもなります。

ぜひ健診を受けていただき、「受けただけ」にせず今後の健康づくりに役立ててください。

### からだの未来予想図



※( )の数値が基準値です(単位省略)。これは標準的健診・保健指導確定版に基づいています。  
※結果を入れることで、今あなたのからだで起きている事がわかります。

## ライフステージに応じた健康づくり

健康は、ある年代だけ健康であればいいものではなく、いくつになっても大切にしたいものです。また、将来の生活習慣病を予防するために、子どもの頃からのよい生活習慣と健康に関する知識をもつことが大切です。同じ人でも年代によって健康づくりの方法が違ってきます。赤ちゃんから高齢期まで、人生の各年代に応じた健康づくりをしながら、誰もが生涯、元気に生活できることを目指していきましょう。

これからも、市民の皆さまと市が協力して健康づくりを推進していきます。

健康は 自分に贈ることの  
できる最高のプレゼント

今年度も「健康おたわら塾」では、  
さまざまな健康情報をお届けします。

問 健康政策課 東1階 TEL (23)7601