



健康づくりの目標

生涯にわたって健康で活動的な生活を送りましょう。

	 妊娠期	 乳幼児期	 学童期	 成人期	 高齢期
大田原市の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>安心して妊娠、出産のできる環境づくりを支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものすこやかな成長、発達を支援します。</li> <li>生活習慣病予防のために、良い生活習慣の確立を支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児生活習慣病予防健診をきっかけに、生活習慣病予防のために学校保健と連携し支援します。</li> <li>思春期の体と心の健康づくりを支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の発症予防、重症化予防を支援します。</li> <li>生活習慣の工夫で身体の自己管理ができるよう支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心身の健康を維持し、活動的で自立した生活を続けられるよう支援します。</li> </ul>
誰もが、健康で安心して暮らせるまちづくりを目指します。					
大田原市の健康課題	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>妊娠高血圧症候群</b> (妊娠に伴う高血圧や蛋白尿)などの生活習慣病を持つ妊婦さんが増加傾向にあります。それらの原因により、低出生体重児が増加傾向にあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べない、虫歯がある、野菜嫌い、<b>肥満</b>など、健康づくりの基礎となる食をめぐる問題があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>肥満</b>が、全国・県内市町と比較して高い傾向にあります。</li> <li>ジュース、スポーツ飲料、アイス、スナック菓子、ファーストフードなど、糖分や脂質のとり方が問題です。</li> <li>外遊びや運動習慣の減少により、活動量が減少しています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>肥満</b>や内臓脂肪の蓄積から、身体の代謝が悪くなり<b>高血圧</b>などの生活習慣病の治療者が増加しています。</li> <li>アルコールを多量飲酒する方が多くなっています。</li> <li>活動的な時期ですが、運動習慣のない方が多くいます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防実態調査の結果、3割の人が<b>肥満</b>傾向にあり、<b>高血圧</b>治療者が多くいます。</li> <li>認知症の人が増加しています。</li> <li>歩行、食事、排泄などの日常生活に必要な動きが衰えることで、自立した生活が送れなくなるおそれがあります。</li> </ul>
たばこは、低出生体重児や子どもの乳幼児突然死症候群、ぜんそく、中耳炎等との関連があり、大人ではがんや循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の問題とも関連しています。 <b>肥満、高血圧</b> は、ライフサイクルに関連する市民すべての健康課題です。					
個人の健康管理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>バランスの良い食事を知り、適正な体重増加に心がけましょう。</li> <li>妊娠11週までに母子健康手帳を取得しましょう。</li> <li>妊婦健診を受け健康管理をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>離乳食をスムーズに進めることによって、アレルギーを予防し、野菜など好き嫌いなく食べられるようにしていきましょう。</li> <li>よくかんで食べる習慣をつけましょう。</li> <li>早起き、早寝、三度の食事のリズムをつくりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で食卓を囲むことで、好き嫌いなくバランスよく食事を食べる力をつけていきましょう。</li> <li>小児生活習慣病予防健診の結果から、自分自身の健康に関心を持ち、生活習慣と健康を意識しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の活動量に応じた量と栄養バランスで食べましょう。</li> <li>家庭での血圧測定を習慣化しましょう。</li> <li>必要な治療は早めに開始し、自己判断による中断はやめましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高血圧症・糖尿病などの治療や肥満の改善を継続し、重症化から介護状態になることを予防しましょう。</li> <li>介護予防を実践しましょう。(運動、栄養、口腔ケア、認知症予防)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>たばこの害を知り、たばこによる健康被害を減少させましょう。</li> <li>予防接種を受けるなど感染症に対する抵抗力をつけ、感染症を予防しましょう。</li> <li>かかりつけ医をもち、適切に医療を受けましょう。</li> <li>地域の支えあいにとりくみましょう。(安心生活見守り事業)</li> </ul>					
健康の確認	妊婦健診	乳幼児健診	学校健診 小児生活習慣病予防健診	職域健診 特定健診	後期高齢者健診



発見や気づきは健康診査の受診から！

対象に応じた健診を積極的に受け続けることが生活習慣病の予防につながります！！

健  
康

おおたわら塾

## 大田原市の健康づくり



## いつも健康、ずっと健康、みんなが健康

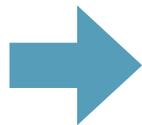
市民一人ひとりが、健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼントと認識し、すすんで健康の保持増進に努めることを誓い、「健康長寿都市おおたわら」を宣言しております。

死亡の原因をみると、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血など)と心疾患(心筋梗塞、狭心症等)を合わせた循環器疾患は、がんと並んで主要死因の大きな一角を占めております。循環器疾患の予防は危険因子の管理が基本であり、特に本市は高血圧、糖尿病とともに肥満対策が課題です。

市民の皆さまが健康で活動的な生活が続けられるように、健康づくりを推進しています。

健康づくりのための取り組みは、まちづくりの指針となる大田原市総合計画をもとに、「大田原市母子保健計画」「第2次健康おおたわら21計画」「大田原市高齢者福祉計画・介護保険計画第6期計画」の中に位置づけ、一体的に進めています。

平成28年度は各ライフステージにおける大田原市の健康課題と市民の皆さまに取り組んでいただきたいことをお伝えします。



## 栄養と食事のコラム vol.1



## 『健診結果を良くする食べ物は？』

平成28年度は、健康づくりには欠かせない「栄養と食事」について、役立つ情報を毎月連載します。

「健康の基本は食生活」という見出しをよく目にしますが、コレを食べれば健康になれる食べ物はあるのでしょうか？

マスコミで取り上げられた食品がスーパーから消え去る現象をまだ覚えているかと思います。しかし、特定の食べ物ばかりを食べることは、偏った食生活となり、健康づくりから遠のいていきます。

たとえば、ダイエットを目的にバナナばかりを食べる生活をおくり健診を受けると、血糖値が高くなったり・体重が増加したりという結果をまねくことがあります。

では、何を食べると健診は良い結果になるのでしょうか？

その答えは「バランス良く食べる」ことです。残念ながら、コレという魔法の食べ物はありません。

健康を保つためには、三度の食事が基本となり、食事ごとに主食・主菜・副菜をそろえ栄養をバランスよく摂ることで、働きが違う栄養素を体に取り込むことができます。つまり、自分が食べたものが体を作る材料になるので、血液検査のデータや体重の増減などの健診結果に結びつくわけです。多様な健康情報に惑わされず、日頃の食べ方を見直してバランスよく食べるのが賢い選択と言えます。

具体例は簡単！生活習慣病を予防する健康食と称され世界のブームになっている『日本型食生活』です。先人たちの知恵を手本にして食生活を送り、健診を受けることで“自分の体を確認”し、健康な体づくりにつなげましょう。



問 健康政策課 課1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。