



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。



| | 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"> 安心して妊娠、出産のできる環境づくりを支援します。 | <ul style="list-style-type: none"> 子どものすこやかな成長、発達を支援します。 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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 思春期の体と心の健康づくりを支援します。 | <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の発症予防、重症化予防を支援します。 生活習慣の工夫で身体自己管理ができるよう支援します。 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 |
| <子育て世代包括支援センター> 安心して妊娠・出産・子育てができるようサポートします | | | | | |
| 大田原市の健康課題 | <ul style="list-style-type: none"> 妊娠高血圧症候群 (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。また、低出生体重児が国・県より多い状況にあります。 | <ul style="list-style-type: none"> 3歳児の虫歯保有率が県内でも高い状況です。 野菜嫌い、間食やジュースの頻度が多いなど、健康づくりの基礎となる食をめぐる課題があります。 | <ul style="list-style-type: none"> 肥満が、国・県と比較して高い傾向にあります。 野菜不足や炭水化物過多、生活リズムの乱れなどが課題です。 外遊びの機会が減り、運動量が少ない傾向にあります。 | <ul style="list-style-type: none"> メタボに該当する者の割合が多く、高血圧症などの生活習慣病の治療者の割合が多い状況です。 多量飲酒(3合以上/日)する方が多くなっています。 運動習慣の無い方が多くいます。 | <ul style="list-style-type: none"> 高血圧症治療者が多く、3割の人が肥満傾向にあります。 認知症の人が増加しています。 生活が不活発になることで、日常生活に必要な動きが衰え、自立した生活が送れなくなるおそれがあります。 |
| <p>●肥満、高血圧は、すべてのライフステージに関連する市民すべての健康課題です。</p> <p>●たばこは、低出生体重児出生や子どもの乳幼児突然死症候群、ぜんそく、中耳炎などとの関連があり、大人ではがんや循環器疾患、COPD (慢性閉塞性肺疾患)の問題とも関連しています。また、受動喫煙による影響も課題です</p> | | | | | |
| 個人の健康管理のポイント | <ul style="list-style-type: none"> 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。 妊娠11週までに母子健康手帳を取得しましょう。 妊婦健診を受け、健康管理をしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 歯が生えてきたら、仕上げ磨きをしましょう。 離乳食をスタートとし、よくかんで食べる習慣をつけましょう。 早起き、早寝、三度の食事のリズムをつくりましょう。 水分摂取は甘くない飲み物にしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 家族で食卓を囲むことで、好き嫌いをく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。 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。 | <ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事を心がけ、休肝日をつくりましょう。 家庭での血圧測定を習慣化しましょう。 必要な治療は早めに開始し、自己判断による中断はせず、薬は正しく飲みましょう。 意識的に動くなど、活動量を増やしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> 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) 高血圧症・糖尿病などの治療や肥満の改善を継続し、要介護状態になることを予防しましょう。 |
| <p>たばこの有害物質は、喫煙者の吐く息や服にも含まれています!</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 かかりつけ医・かかりつけ歯科医をもち、適切に医療を受けましょう。 地域の支えあいに取り組みましょう。(安心生活見守り事業) | | | | | |
| 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 | 特定健診、職域健診 若年健診、がん検診 | 後期高齢者健診 |

自分に応じた健康診査を受け、生活習慣を振り返り、健康の確認をしていきましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
 ☎(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。

健

おおたわら塾

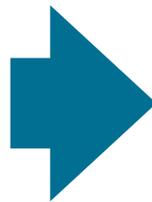
康

健康状態を自覚しよう

市民の皆様が健康で活動的な生活が続けられるように、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 愛あいプラン」「第2次健康おおたわら21計画」「大田原市高齢者福祉計画・介護保険事業計画(あんしんプラン)第6期計画」に基づき、健康増進事業を一体的に進めています。

様々な取り組みを進めていますが、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を背景とする病気は増加しています。生活習慣病は自覚症状がほとんどないのが特徴です。子どもから高齢者まで生涯にわたり健康診査を受け、自分の体を理解し、その背景にある生活習慣に関心を持ち、自らの健康について考えてみませんか。

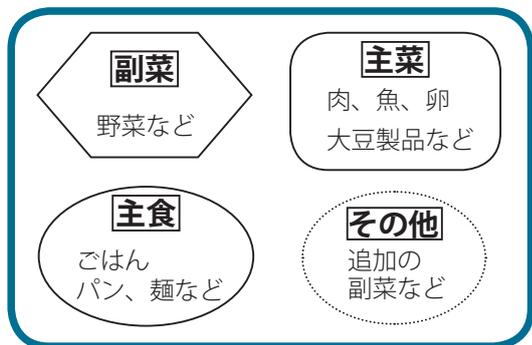
健康づくりは、「健康状態を自覚する！」ことから始まります。本市のライフステージごとの健康課題と市の取り組み、そして皆さんに取り組んでいただきたいことをお伝えします。



栄養と食事のコラム vol. 1

「健康づくりのコツ！
買う時つくる時も意識したい、バランスのとれた食事の基本」

主食・主菜・副菜の3種類の器を毎食そろえることがバランスのとれた食事の基本です。日本の「和食」はこのバランスがとりやすい食事です。



- バランスの良い食事のルール
- ・主食・主菜は1食につき1つずつが基本
 - ・1日のなかで同じメニューが重ならないようにする
 - ・同じ調理法が重なると、脂質や塩分のとりすぎに繋がります。同じ食品を繰り返してっていると、栄養バランスが偏ります。多くの種類の食品をとった方が、様々な栄養素がとれます。
 - ・油を使った料理を重ねない

食事は健康面だけではなく、季節を感じたり、伝統や行事にふれることにもつながります。新しい年度のスタートとともに、毎日の食事を様々な面から見直していきたいですね。

食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりを応援します！

食生活改善推進員は、地域で食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、わが家の食卓から地域へと積極的に健康づくりの輪を広げています。平成29年度の健康おおたわら塾では、私たちが考えた季節の野菜レシピを掲載(不定期)していきます。

簡単！

玉ねぎとわかめの和えもの

- <材料(4人分)>
- ・玉ねぎ…中1個
 - ・カットわかめ…(水でもどして) 60g
 - ・味付けポン酢…大さじ1と1/2

- <作り方>
- 1、玉ねぎを繊維を切るように薄くスライスする。わかめを水で戻し、適当な大きさに切る。
 - 2、1をそれぞれ湯通しする。
 - 3、味付けポン酢で2を和える。

| | |
|---------|--------|
| 1人分の栄養素 | |
| エネルギー | 21Kcal |
| たんぱく質 | 0.7g |
| 脂質 | 0.1g |
| 炭水化物 | 4.9g |
| 食塩相当量 | 0.6g |

新玉ねぎの季節です。辛味成分のアリシンには免疫増強、血行促進、抗がん作用などの様々な効果が期待されています。

～考案者の一言～
味付けポン酢でさっぱり薄味を心がけました