



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。



～肥満・高血圧は、ライフステージにおける市民すべての健康課題です～

	妊産期 	乳幼児期 	学童期 	成人期 	高齢期 
大田原市の健康課題	<ul style="list-style-type: none"> 低出生体重児が国・県より多い状況にあります。背景として、妊娠高血圧症候群など母体側の要因や妊婦の高齢化、母体の体格がやせ傾向などが要因としてあげられます。また受動喫煙など環境の影響も考えられます。 	<ul style="list-style-type: none"> 3歳児の虫歯保有率は減少傾向にありますが、県内と比べると、まだ高い状況です。 甘いお菓子やジュースの回数が多いことや、よくかめていないので唾液の分泌が少ない、などの原因と考えられます。 	<ul style="list-style-type: none"> 小学5・6年生の肥満が、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。 	<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、糖尿病などの生活習慣病の治療者の割合が多い状況です。 多量に飲酒(3合以上/日)する方が多くいます。 運動習慣のない方が多くいます。 野菜の摂取量が減少しています。 	<ul style="list-style-type: none"> 高血圧症治療者が多い状況にあります。 3割の人が肥満傾向にあり、さらに、女性では2割を超える方が低栄養傾向にあります。 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。
大田原市の取組み	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠届出時に妊娠前の体格に合わせた体重増加や禁煙など、妊娠中の健康管理の情報を提供します。 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"> 虫歯予防のために、歯科保健を充実させます。 健康的な生活習慣の確立を支援します。 子どものすこやかな成長、発達を支援します。 	<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"> 健康寿命を延ばすため、生活習慣病の発症予防、重症化予防を支援します。 生活習慣を振り返り、自分で身体の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。
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・産婦健診を受け、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。おやつは時間を決めて1日1～2回にしましょう。 水分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、好き嫌いなくバランスよく食事をす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"> 適正体重を保つために個人の適量を知り、バランスの良い食事を心がけましょう。 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、要介護状態になることを予防しましょう。(運動、栄養、口腔ケア、認知症予防など) 高血圧症や糖尿病などの、必要な治療をおこないましょう。 適正体重を知りましょう。
健康の確認	妊婦健診 産婦健診	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 歯周病健診	後期高齢者健診
<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 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。 地域の支え合いに取り組みましょう。 					

市民総ぐるみで元気な地域づくりを目指しましょう！

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。
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。

健康

おおたわら塾

元気な地域づくりは「予防活動」から

日本の医療保険制度は、保険証を持っていれば、「誰でも」「いつでも」「何処でも」医療機関にかかることができます。この日本独自の大切な国民皆保険制度(誰もが何らかの保険に加入し、保険料を支払い、必要な時に必要な治療を受けられる、支え合いの保険)を持続可能とするために、今大きな転換期となり医療制度の改革が進められています。

その改革のひとつとして、個人や保険者による予防・健康づくりの推進が重要になります。上手に医療にかかりながら、安心した生活をしていくために、予防可能な生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満症など)は、生活習慣を身につける子ども時代から、誰もが日常生活の中で気を付け、健康の自己管理をしていくことがまさに重要となります。

新年度にあたり大田原市のライフステージにおける健康課題を掲載しました。どの世代、健康状態からも気付いた時から予防はできます。市民総ぐるみで元気な地域づくりを目指しましょう！



栄養と食事のコラム vol.1

「適正体重の維持」

○わたしの適正体重は？

適正な体重を知る指標のひとつにBMI (Body Mass Index (体格指数))があります。体重と身長から大人の体格を計算することができます。



$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

<目標とするBMIの範囲(18歳以上)>

年齢(歳)	目標とするBMI
18歳～49歳	18.5～24.9
50歳～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

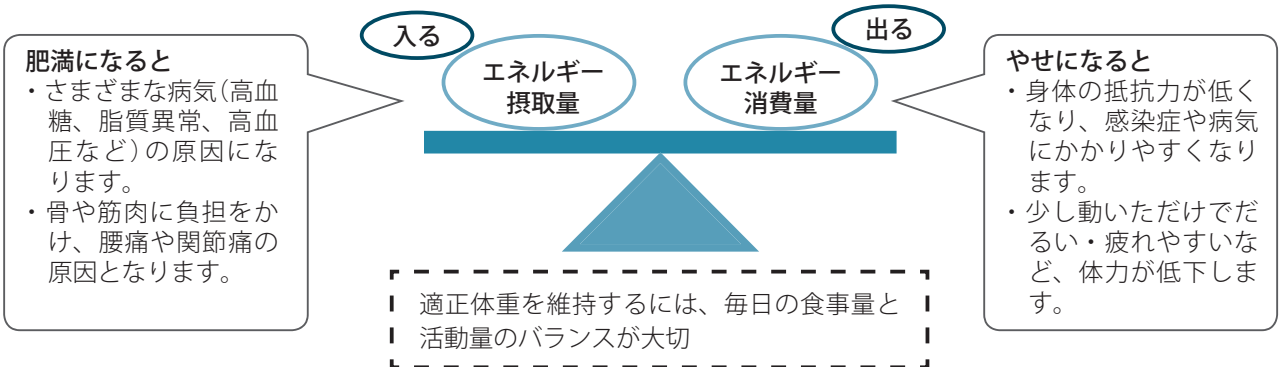
日本人の食事摂取基準 2015より

○どうして体重が変動するの？

エネルギー収支バランスは、「エネルギー摂取量」と「エネルギー消費量」の差として定義され、成人においてはその結果が体重の変化と体格(BMI)ということになります。

毎日の体重がほぼ変わらずに保たれているということは、食べたもののエネルギー(エネルギー摂取量)と体で使われるエネルギー(エネルギー消費量)がちょうど同じという状態です。

エネルギー摂取量が消費量を上回ると体重は増加し、肥満につながります。エネルギー消費量が摂取量を上回ると体重は減少し、やせにつながります。



○適正体重維持のポイント

- ・毎日の体重計測を習慣化しましょう
- ・健診でBMIを確認しましょう