



大田原市民のすべてのライフステージに共通する健康課題は、「肥満とやせの二極化」「高血圧」「高血糖」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"> <li>低出生体重児の割合が国より高い状況にあります。背景として、切迫早産や<b>妊娠高血圧症候群</b>、<b>妊娠糖尿病</b>など母体側の要因や母体の体格が<b>やせ傾向</b>などが要因としてあげられます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3歳児の虫歯保有率は年々、減少傾向にありますが、県と比べると、まだ高い状況です。</li> <li>甘いお菓子やジュースの回数が多いことや、よく噛めていないので唾液の分泌が少ないなどの原因が考えられます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小学6年生の<b>肥満</b>が、国・県と比較して、高い状況にあります。</li> <li>野菜不足や炭水化物過多、脂質過多、生活リズムの乱れなどが課題です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>高血圧症</b>、<b>糖尿病</b>などの生活習慣病の治療者の割合が多い状況です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3割の人が<b>肥満傾向</b>にあり、さらに、女性では2割の人が<b>低栄養傾向</b>にあります。</li> <li>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。</li> </ul>
大田原市の取組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠届出時に妊婦アンケートを行い、妊娠前の体格に合わせた体重増加や妊娠中の健康管理の情報を提供します。</li> <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>虫歯予防のために、歯科保健を充実させます。</li> <li>健康的な生活習慣の確立を支援します。</li> <li>子どものすこやかな成長、発達を支援します。</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>思春期の身体と心の健康づくりを支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</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> <li>ボランティア活動を通じて社会参加及び介護予防の推進を図ります。</li> </ul>
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、<b>適正な体重増加</b>を心がけましょう。</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、産婦健診を受け、健康管理をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯が生えてきたら、仕上げ磨きをしましょう。</li> <li>離乳食をスタートとし、よく噛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作りましょう。おやつは時間を決めて1日1～2回にしましょう。</li> <li>水分補給は甘くない飲み物を選びましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族で食卓を囲み、バランスよく食事をする力をつけ、自分の適量をとるようにしましょう。</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><b>適正体重</b>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。</li> <li>適量飲酒を心がけましょう。</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せず、薬は正しく飲みましょう。</li> <li>意識的に動くなど、活動量を増やしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。(与一いきいき体操の実践、栄養改善、口腔ケア、認知症予防など)</li> <li><b>高血圧症</b>や<b>糖尿病</b>などの、必要な治療を受けましょう。</li> <li>適正体重を知りましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</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>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>地域の支え合いに取り組みましょう。</li> </ul>					
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 歯周病検診	後期高齢者健診

問 健康政策課 本3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。

## 健康

## 健康

## 健康は自分に送ることのできる最高のプレゼント

「健康でありたい。」多くの方がそう願いながらも、毎日の生活習慣によって引き起こされる生活習慣病やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は増加しています。本市においても、市民健康診査の結果からメタボリックシンドロームの割合が県や国と比較して多く、高血圧や高血糖などの有所見者が多い状況です。（表1、2）

表1 メタボリックシンドロームの状況  
（国保データベース 平成30年度累計）

	大田原市	栃木県	国
メタボ該当者	20.0% ↑	18.0%	18.4%
メタボ予備群	12.0% ↑	11.4%	11.1%



HbA1c(血糖)の高い人が  
受診者の半分以上！！

注) HbA1c：約1～2か月の平均血糖値を反映する値  
LDL：悪玉コレステロール  
BMI：肥満度

表2 平成30年度市民健康診査の状況（11,129人）

	男性（4,548人）		女性（6,581人）	
1位	HbA1c	56.5%	HbA1c	56.8%
2位	血圧	54.7%	LDL	46.4%
3位	腹囲	52.0%	血圧	40.8%
4位	血糖値	47.7%	血糖値	29.1%
5位	LDL	41.8%	BMI	24.1%

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行することが特徴です。そのため、本人も気付かないうちに全身の血管が傷み続け、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）や心臓病などを引き起こす心配があります。これに伴い、医療費も増加傾向になり、このまま医療費が増え続ければ市民の皆さまの家計にも影響が出てきます。

一方で、若い世代のやせ傾向、高齢期における低栄養傾向の課題があることも明らかになってきました。（右ページ表中「大田原市の健康課題」参照）

自分の健康は、自分でつくるものです。生活習慣の基盤となる子どもの時期から、食事や運動など日頃の生活の中でできる健康づくりに取り組み、健診を受け自分の健康状況を確認し、自己管理していくことが大切です。

本市においては、市民一人ひとりが「健康は自分に送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。各ライフステージにおける大田原市の健康課題について、市民の皆さまに取り組んでいただきたいことを掲載いたしました。今後とも市は、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まいります。



## 健診結果を活用しよう！



皆さんは健診結果書を確認した後、その結果書はどうしていますか？

『毎年健診を受けること』はとても大切ですが『受けたら終わり』ではありません。むしろ、健診を受けたあとに**健診結果をよく確認し**、今後の生活につなげていくことがとても重要です。

健康政策課で実施している「健診結果説明会」では、市民健康診査の結果に基づいて一人ひとりに応じた適切な食事の量と質や適正体重について、管理栄養士や保健師と相談できます。大切な健康を守り続けるために、ぜひご活用ください。