

第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」

vol.6

今回は「心もいきいき動き盛りの健康づくり」についての内容をお知らせします。

1. からだの健康づくり

○現状と課題



健診結果の推移

平成20年度から生活習慣病に関わる項目は以前よりも低い基準になりました。そのせいもあり、高血圧者は5割弱、高血糖者は5割強となりました。特に血糖では昭和50年には3%ほどの異常者割合でしたが大幅に増えました。

「みそ汁塩分濃度・食生活調査」結果の推移

健康づくり推進員協議会で実施した「みそ汁塩分濃度・食生活調査」の結果では、みそ汁の塩分濃度、摂取数ともに25年前よりは減少しました。これは減塩の認知度が高くなってきていることに比例しています。

生活習慣の状況

『平成20～23年特定健診問診票』より

- ・朝食をとらない人の割合は4.3%と減少傾向にあり、県平均よりも低い値です。
- ・運動習慣者（※）は20.4%と減少しています。男性がわずかに増加しているものの、女性がそれ以上に減少したためです。
※運動習慣者…1回30分以上の汗ばむ程度の運動を週2回以上実施、1年以上継続している者
- ・喫煙者は減少しています。女性はほぼ横ばいながら男性は大きな改善が見られました。ただ、県との比較では高いこともわかります。
- ・毎日飲酒する人の割合は横ばいです。しかし、男性では5割を超えて推移しており、非常に高い値となっています。



これらの結果を、前回お知らせした「メタボが増えていること」や「脳卒中で亡くなるかたが多いこと」と合せて考えると、適度な運動をすることや飲酒は適量にすること、また減塩・減脂・減糖をすすめることが大切なことがわかります。

○目標と施策

- *メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少を目指し、下記の取組みをすすめます。
 - ・塩分・糖分・脂肪分を控えた食事と食事バランスガイドの普及
 - ・総合型地域スポーツクラブの活用とアクティブガイド（エクササイズガイド）の普及
 - ・分館を含む公共施設の禁煙及び受動喫煙防止の推進
 - ・特定健診受診率向上に向けた受診勧奨、特定保健指導実施率向上のための体制の充実
- 詳細は町のホームページをご覧ください。

特定健診はお済みですか？ まだのかたは今年最後のこの機会にぜひお受け下さい！

12月14日（土）健康福祉センター 受付：午前7時30分～9時

希望されるかたはお申し込みください。 ■申し込み 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210