

悪化・悪化傾向

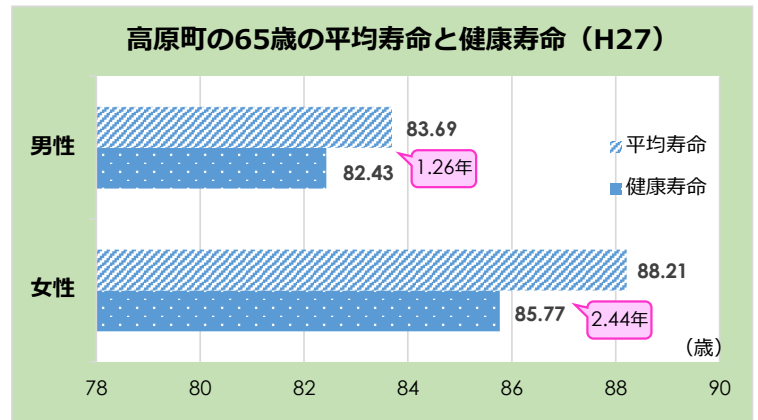
改善・改善傾向



◎ 高原町の平均寿命と健康寿命

高原町の65歳の人の平均寿命の年齢から健康寿命の年齢を引いた差が「介護が必要な期間」となり、男性は1.26年、女性は2.44年となっています。

今後も生活習慣病予防や介護予防に取り組み、住み慣れた地域でできるだけ長く元気で暮らせるように健康寿命を延ばすことを目指します。



(資料：宮崎県健康づくり推進センター)

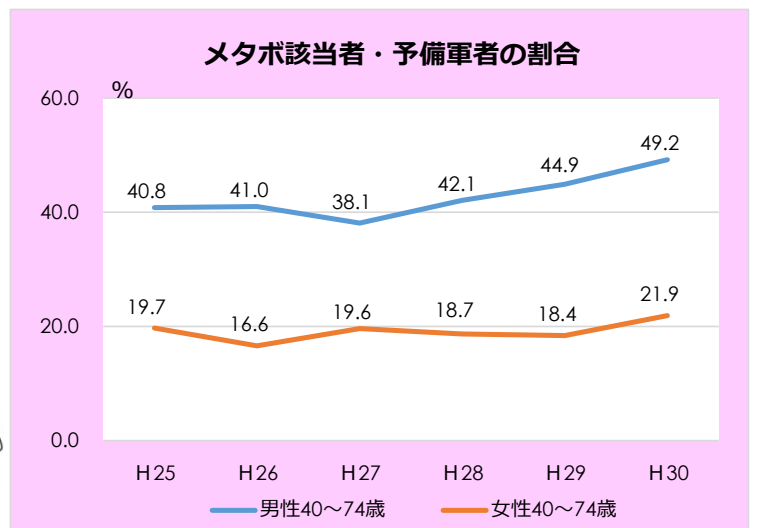
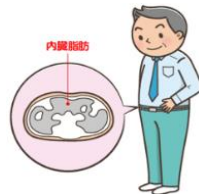
1 栄養・食生活



体重をはかり適正体重に努めましょう！

高原町の内臓脂肪症候群に該当する人・予備軍の人の割合が増えています。特に男性は2人に1人以上が該当しています。就寝2時間前の食事や食事以外の間食・甘い飲み物を毎日摂っている人も増加傾向にあります。遅い時間の食事やおやつの摂りすぎは肥満や糖尿病にもつながります。

野菜を多く摂るなどバランスのよい食事とおやつや甘い飲み物を摂りすぎないように心がけましょう。



(資料：高原町国保特定健康診査)

～野菜は1日350g食べていますか～

どうしても食事の中で不足しがちなのが野菜です。目安としては、生の野菜で両手に山盛り1杯くらいです。宮崎県民は1日278gしか摂れておらず、あと約70g足りていません。ミニトマトでいうとあと3～4個！意識して食事に足すようにしましょう。



※一皿で野菜がおおよそ70～100gとれるメニューです。

～自分で肥満度チェック～

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



判定は・・・やせ：18.5未満

**正常域：18.5～25.0未満**

肥満：25.0以上

**目標は正常域です！！**

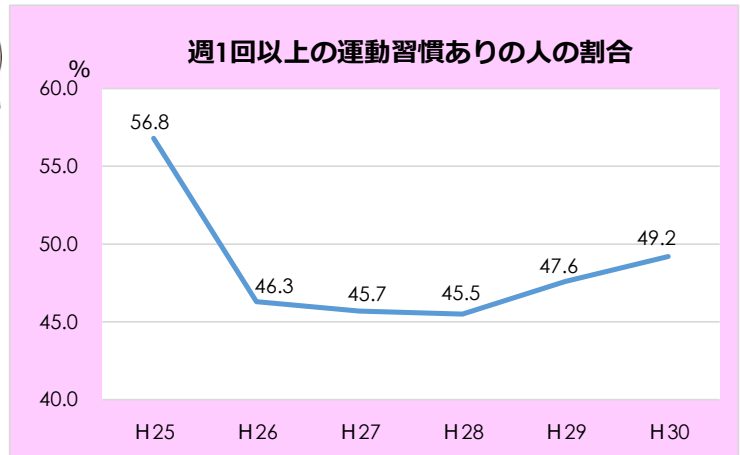
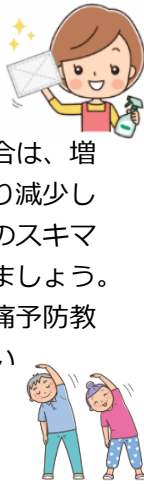


(参考：宮崎県ホームページ、日本栄養士会ホームページ)

## 2 身体活動・運動

### 体を動かす時間を増やしましょう！

週1回以上の運動習慣がある人の割合は、増加傾向にあるものの平成25年度より減少しています。日常の中で、仕事や家事のスキマ時間を利用してこまめに体を動かしましょう。高原町ではほほえみ館にて肩こり腰痛予防教室やトレーニングコースを実施しています。ぜひご利用ください。



(資料：高原町国保特定健康診査)

### +10分の運動で健康寿命を延ばそう

今、あなたは1日何分運動していますか？18～64歳の方は運動を週60分、歩行以上の強度の身体活動を毎日60分、65歳以上の方は強度を問わず身体活動を40分が目安です。今より10分多く毎日体を動かすだけで、糖尿病や高血圧、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

+10分で健康を手に入れましょう！

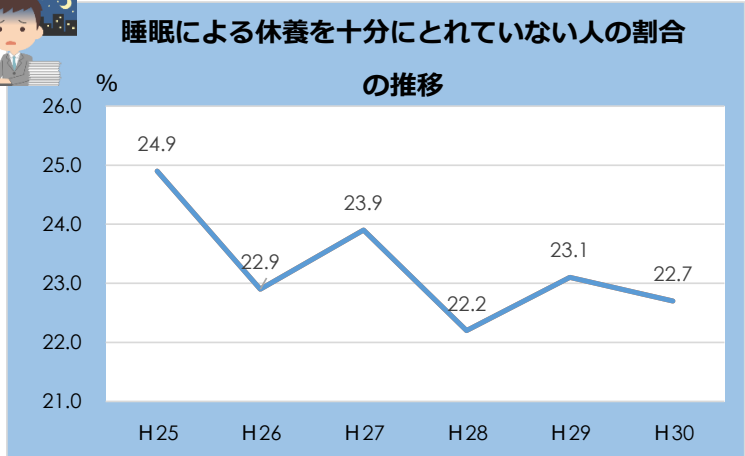
- +10する簡単な方法は、歩くこと。
- 階段も利用しよう！
- テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。
- オフィスで、椅子に座ったまま腹筋運動。

(参考：厚生労働省ホームページ)

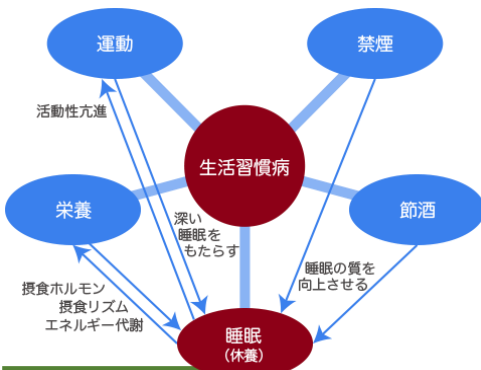
## 3 休養・こころの健康

### 睡眠で十分な休息を心がけましょう！

睡眠による休養がとれていない人はやや減少しています。睡眠は生活習慣病だけでなく、運動や栄養にも密接に関わりがあります。こころとからだの健康のためによい睡眠をとよう心がけましょう。



(資料：高原町国保特定健康診査)



### ～快眠のためのポイント～

- ◎ 習慣的に運動する
- ◎ 起床後朝日を浴びる
- ◎ 適度な昼寝<15分程度>
- ◎ 入浴による加温で体を温める
- ◎ 朝食を摂る
- ◎ 就寝前のコーヒーやお酒を避ける



### 高齢者の健康

#### 認知症や寝たきり・フレイル（虚弱）予防のために・・・

仕事や地域行事の参加、老人クラブ、ボランティア活動など人や社会との交流が増すほど健康感や生活への満足度が高くなり、精神面のうつ的な傾向は少なくなります。

また、たんぱく質を含む食事をしっかり摂り、立ったり歩いたりする時間を増やしたり、ラジオ体操やスクワットなど足腰の筋肉を鍛えることでフレイルや寝たきりを予防しましょう。



(参考：厚生労働省ホームページ)

## 4 たばこ



### 禁煙に努めましょう！

高原町の成人の喫煙率はわずかですが減少傾向にあります。家庭の中でもたばこが与える害について話をする機会を作り、禁煙にチャレンジしてみましよう。

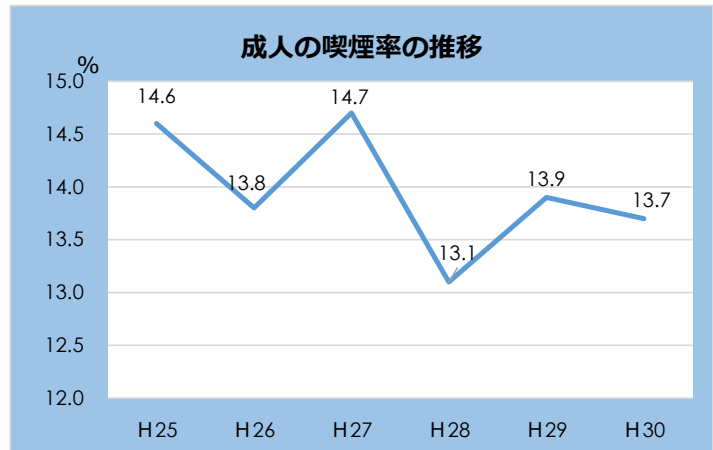
禁煙は何歳であっても遅すぎることはありません！

**X 禁煙しましょう**



### 女性とたばこ

たばこは女性ホルモンのバランスを崩し、美容や健康に影響を与えます。特に若い女性では月経異常や不妊のリスクを高めます。また妊娠中の喫煙は胎児の発育不良や流産、早産につながります。さらに赤ちゃんには受動喫煙による乳幼児突然死症候群（SIDS）とも関係があるといわれています。



(資料：高原町国保特定健康診査)

### たばこが与える害 ~COPD~

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、有害物質により肺の中に炎症がおき、咳や痰、息切れなどの症状がみられる肺の病気です。喫煙者の15~20%が発症しているといわれ、日本人の男性の死因の8位になります。気づいたときは重症化していることも多いですが、早期発見による治療と禁煙で進行を遅らせることができます。



(参考：宮崎県健康づくり推進センター)

## 5 アルコール

### 適正量を守りましょう！

1週間で6回以上飲酒している人・1回で3合以上飲む人の割合のどちらも増加傾向です。

1回量を減らす・週1~2日の休肝日を設定して飲む回数を減らすことで肝臓を守りましょう。

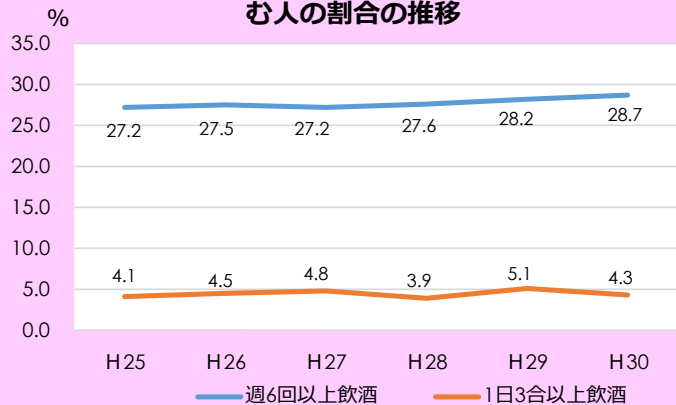


### 飲酒が胎児や母乳に与える影響

妊娠中や授乳中の習慣的な飲酒は、胎児や乳児に対して低体重や脳への障害などを引き起こす可能性があり、胎児性アルコール症候群といわれます。妊娠中の飲酒はどの時期でも影響が出る可能性があり、また母乳にもアルコールが移行してしまいます。妊娠中も授乳中も飲酒はやめましょう。



### 週6回以上飲酒している人の割合・3合以上飲む人の割合の推移



(資料：高原町国保特定健康診査)

### 適度な飲酒のめやすは？

純アルコール量 = 酒量(ml) × アルコール度数(度) ÷ 100 × 0.8

**純アルコール量の適正量：1日20g未滿**

(女性、高齢者はさらに少ない量が適正量となります)

純アルコール量20gに相当するのは・・・

缶ビールなら  
500ml



焼酎なら  
25度で100ml



ウイスキーなら  
40度で約60ml



**純アルコール量を参考に適度な飲酒を心がけましょう！**

(参考：厚生労働省ホームページ)

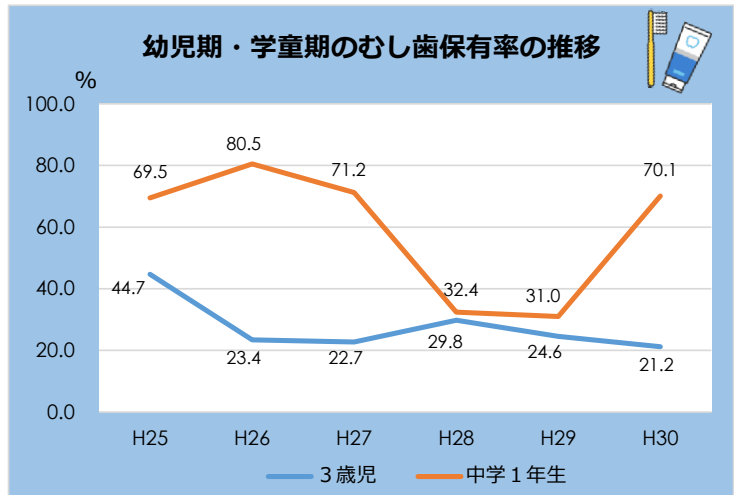
## 6 歯の健康



### むし歯・歯周病予防のために

#### 定期的に歯科健診を受けよう！

国や県の幼児期・学童期のむし歯保有率は減少しています。高原町では3歳児のむし歯保有率は減少していますが、学童期の保有率は増減の幅が大きい状態です。保護者による仕上げ歯みがきを行う・おやつ時間を決める・甘味類の適正摂取について家庭でも心がけましょう。



(参考：平成30年度市町村歯科保健実施状況調査<宮崎県>)



### フッ化物塗布・洗口

むし歯予防の一環として2歳から就学前の子どもへのフッ素塗布の年1回無料補助を実施しています。また、平成30年度より各保育施設、令和元年度より全小中学校でフッ化物洗口に取り組んでいます。

## 7 生活習慣病

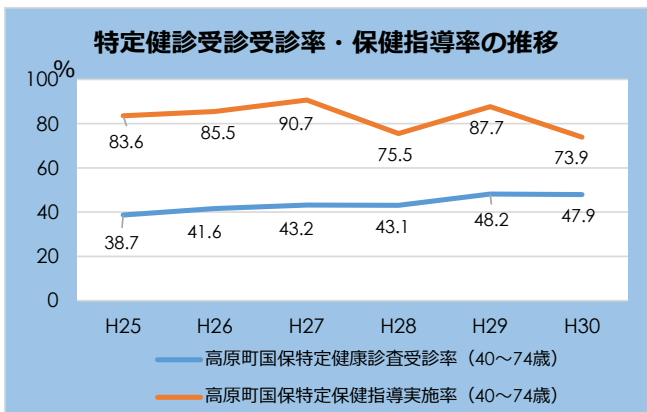
### 毎年健診で自分の健康チェック！

高原町の国保特定健康診査受診率は増加傾向にあります。

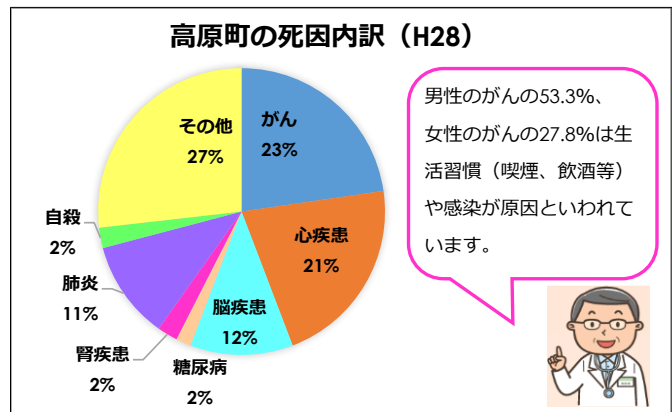


### がん検診で早期発見・早期治療!!

高原町での死因の第1位ががんで、約4人に1人ががんで亡くなっています。



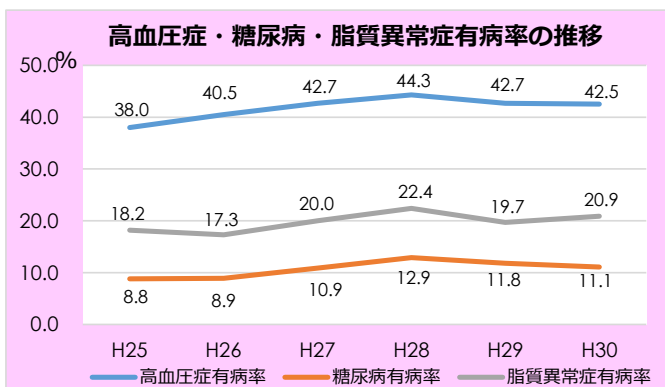
(資料：高原町国保特定健康診査)



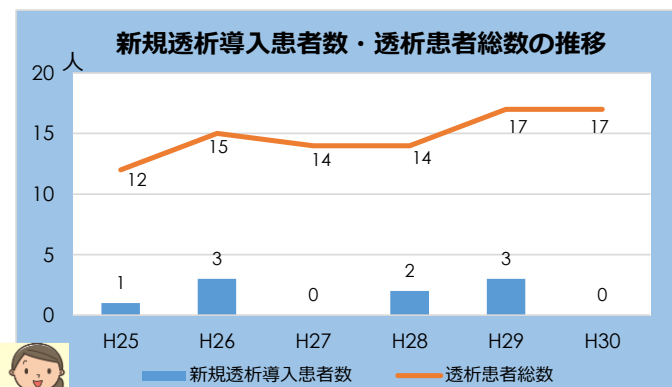
(資料：人口動態統計)

### 血糖、血圧、コレステロール等のコントロールを行い、合併症を防ごう!!!

高血圧症や糖尿病、脂質異常症の有病率は増えており、また新規透析導入者は年0~3名で推移しています。脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病などの合併症を予防し、血管を守りましょう。



(資料：高原町国保特定健康診査)



(資料：高原町町民福祉課 <国保>)