

循環器疾患・心疾患・糖尿病の予防

- ・栗山町の死因の2位は「心疾患」、3位は「脳血管疾患」です。
- ・特定健診受診率は全道よりも低いです。
※平成25年度特定健診受診率 21.0%(全道 24.7%)
- ・特定健診結果では、糖尿病予備軍の割合が高いです。

みなさんへの提案

- ・年に1回は「健診」を受け、生活習慣を振り返りましょう。
- ・日頃から自分でできる健康チェックをしましょう。
(例：体重測定・血圧測定)

がん予防

- ・栗山町の死因の1位は「がん」です。
- ・がん検診受診率は低いです。
※平成26年度がん検診受診率
胃 15.8%、肺 19.7%、大腸 22.8%(国の目標は40%)
子宮 28.4%、乳 37.8%(国の目標は50%)



生活習慣病予防 重症化予防

みなさんへの提案

- ・年に1回は「がん検診」を受けましょう。
(子宮・乳がん検診は2年に1回)
- ・がん予防に関心を持ちましょう。

お口の健康づくり

- ・お口の悩みを抱えている方が多く、歯周疾患の症状もあります。
- ・歯の喪失も若い年代からみられています。

みなさんへの提案

- ・定期的に歯科健診を受けて、お口の状態を確認しましょう。
- ・各年代にあった、より良いお口の手入れを身につけましょう。
- ・むし歯や歯周病予防のためのお口の手入れを毎日継続して行いましょう。



タバコ

- ・男性の喫煙率は全道よりも高いです。
- ・子供がいる家庭での喫煙率は父親約5割、母親約2割と高いです。
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)をよく知っている人は少ないです。

みなさんへの提案

- ・妊婦や子どもの前ではタバコを吸わないようにしましょう。(受動喫煙防止)
- ・タバコの健康への害(COPD：慢性閉塞性肺疾患)を知りましょう。
- ・禁煙したい方は、積極的に禁煙外来などの支援を受けましょう。

★メモ：COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは★
主に長期の喫煙が原因となる「肺の炎症性疾患」で、咳・痰・息切れの症状が徐々に進行し呼吸障害となる。また、心血管疾患、糖尿病、うつ病などとの合併も多い。

子どもの健康づくり

- ・就学前児では起床6～7時頃、就寝9時頃の生活リズムですが、小学生では、就寝時間が遅くなる傾向があります。
- ・乳幼児期は、子育て支援事業の中で体を動かす遊びを取り入れ、学童期は、社会教育事業としてスポーツ少年団活動などスポーツ活動の推進を行っています。

みなさんへの提案

- ・「早寝早起き朝ごはん」で、より良い生活リズムを身につけましょう。
- ・からだを使った遊びや運動を通して、元気なからだを作りましょう。



健康を守る地域環境づくり

みんなで、健康寿命をのばしましょう！

生活習慣改善の推進

運動

- ・運動習慣がある人は少ないです。(運動習慣ありの方は23.4%で全国よりも低いです)
※運動習慣とは、1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上継続していること。

みなさんへの提案

- ・「体を動かすこと」をプラス10分、増やしましょう。
- ・運動施設や運動教室などを上手に利用しましょう。

お酒

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知っている人は少ないです。
- ・特に30～40歳代ではリスクを高める飲酒量を飲んでいます。

みなさんへの提案

- ・「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(適量)」を知りましょう。
- ・飲酒量、飲酒時間を決めて、「まどめ飲み」(適量を超える飲酒量)を避けましょう。
- ・おつまみの内容や量に気をつけましょう。



こころの健康づくり

- ・睡眠で休養が取れていない方が多いです。特に40歳代以下の方に寝つきが悪い、熟睡感がないなど満足した睡眠がとれていない方が多い傾向にあります。
- ・特に40歳代以下の方にストレスがある方が多いです。



みなさんへの提案

- ・満足した睡眠で、こころとからだの休養を取りましょう。
- ・毎日笑って、ストレス解消を心がけましょう。
- ・こころの不調を感じた時には早めに病院を受診しましょう。
- ・悩みや不安がある人に気がいたら声をかけましょう。
- ・家庭や友人、近所の人、職場などで、あいさつや声を掛け合いましょう。

健康を支え守る環境整備

- ・町内会・自治会の代表者で組織された「栗山町健康づくり推進協議会」で健康づくりに関する事業への協力(給水サービス等)、くりやま健康マイレージ、健康づくり講座や地域での健康講話を実施しています。

みなさんへの提案

- ・自治会、町内会で行う健康づくりに関する行事には、積極的に参加しましょう。
- ・健康づくりに関する事業(講演会・研修会等)には、みんなで誘い合って、参加しましょう。



食生活

- ・「摂取カロリー」、「食品のバランス」、「野菜の摂取」などがけてはいますが、自分に必要なエネルギー量(カロリー)を十分に理解できている人は少ないです。

みなさんへの提案

- ・自分に必要なエネルギー量(カロリー)を知りましょう。
- ・野菜を中心とした食品のバランスを心がけましょう。
- ・食べ方の工夫をしましょう。
(例：野菜から食べる、うす味にする、間食の摂り方)

★メモ：生活習慣病のリスク(危険)を高める飲酒量とは★
1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上です！

アルコール20gの目安量(それぞれ1つが20gです)

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン
アルコール度数 5度なら	アルコール度数 15度なら	アルコール度数 25度なら	アルコール度数 43度なら	アルコール度数 14度なら
中びん1本 500ml	1合 180ml	0.6合 約110ml	ダブル1杯 60ml	1/4本 約180ml