

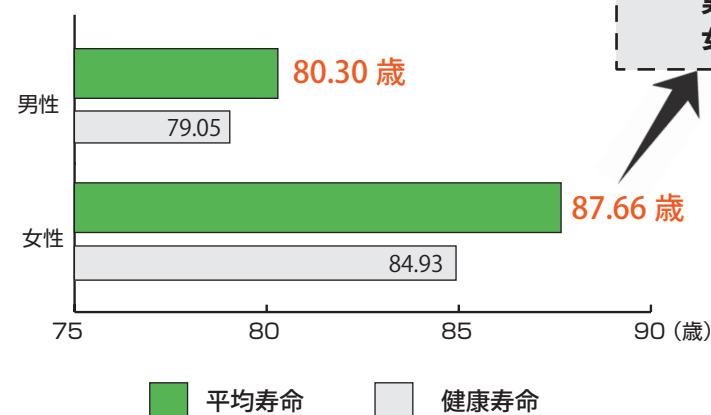
小林市民の健康に関するデータ

検索

みなさんは、市民の健康実態をご存知ですか。「健幸こばやし21（第三次）」では市民の健康実態とともに県や国との比較も掲載しています。特にメタボリックシンドロームは、心疾患や脳卒中などのリスクを高めます。現状を知り、みんなで改善していきましょう。



1 健康寿命（令和2年）

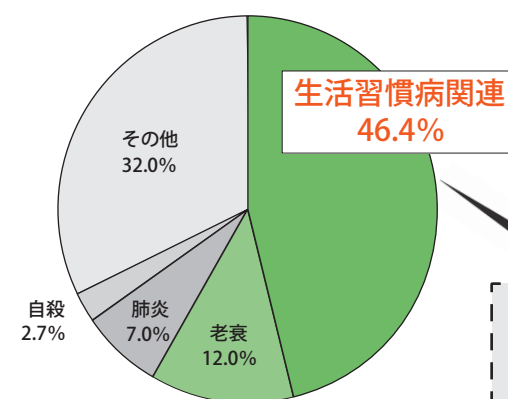


平均寿命と健康寿命の差
男性：1.25年
女性：2.74年

健康寿命

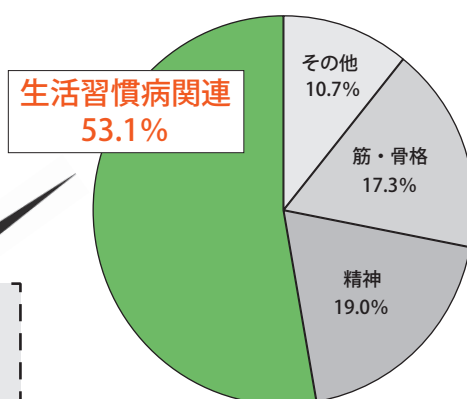
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。本計画では、介護保険の要介護2以上に該当していない期間を健康な期間（健康寿命）として、宮崎県健康づくり推進センターが算定したものをしています。

2 死因別死亡数の割合（令和5年）

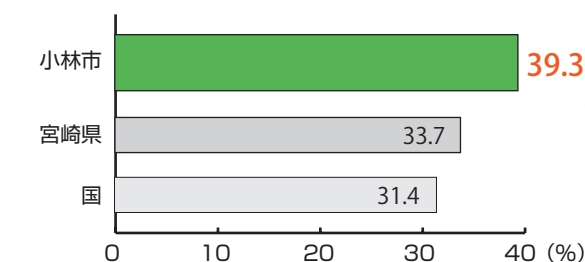


死亡数と医療費の約半分を生活習慣病関連（がん、心疾患、脳血管疾患、腎不全、糖尿病、高血圧症）が占めている

3 国民健康保険医療費の内訳（令和5年）



4 メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合（令和5年）



県全体や国全体と比べて、メタボリックシンドローム予備群や該当者である人の割合が高い

メタボリックシンドローム

内臓肥満に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

一人ひとりがいつまでも「健幸」で輝けるまちこばやし

健幸



こばやし21（第3次）

市は、現在「一人ひとりがいつまでも健幸で輝けるまちこばやし」を推進するために取り組んでいます。その実現に向けて、今回「健幸こばやし21（第三次）」を策定しました。これは、市民の「健康」と「幸せ」を応援するための計画です。そこで今号では、市民の健康実態を踏まえ健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指し、私たちが健幸であるために、できることを紹介します。「一人ひとりがいつまでも健幸で輝けるまちこばやし」を目指して取り組んでいきましょう。

●問＝健康推進課 TEL23-0323

市の取り組み

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

市では、ライフコースアプローチ（胎児から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり）の考え方にに基づき、年齢の変化に合わせて心身の健康づくりに取り組みます。

こども

- ・適正体重の維持に向けた取り組みの推進
- ・1日3食、バランスのよい食習慣に向けた取り組みの推進
- ・運動習慣の定着に向けた取り組みの推進

高齢者

- ・低栄養を予防するバランスのよい食事の普及啓発
- ・移動機能低下や衰えの予防に関する普及啓発
- ・社会参加や生きがいの促進
- ・介護予防や認知症予防の推進

女性

- ・適正体重の維持に向けた取り組みの推進
- ・骨粗しょう症対策の推進
- ・妊婦の飲酒・喫煙対策の推進

青年期・壮年期

- ・健康管理体制の構築
- ・健康的な生活習慣の確立、健康に関する自己管理能力の向上の促進
- ・ワーク・ライフ・バランスの推進
- ・子育て環境の整備

▼計画の内容はこちらから



02 飲酒

アルコールのリスクを知った上でお酒と上手に付き合っていきましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量とは

●純アルコールの1日あたりの摂取量

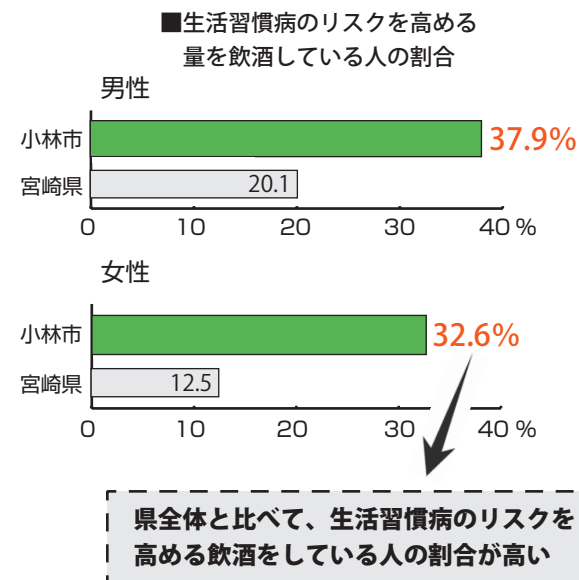
・男性 40g 以上 ・女性 20g 以上

●純アルコールの量 20 g の目安



●飲酒量を減らすと発症リスクが下るとされる主な疾病

・脳卒中 ・大腸がん ・胃がん ・高血圧
・肝がん ・前立腺がん ・乳がん



03 休養・睡眠

早寝早起きに努め、規則正しい生活を送ることが大切。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴び、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



理想とされる睡眠時間

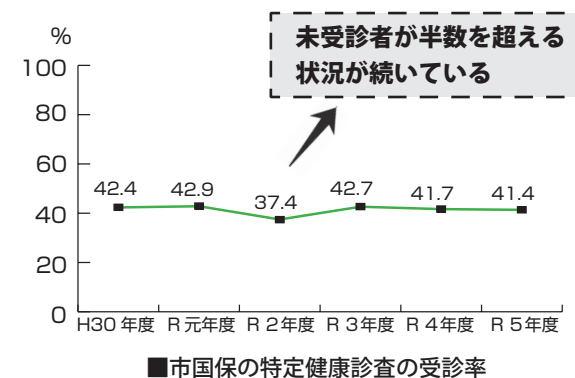
小学生	9～12時間
中学生	8～10時間
成人	6～9時間
高齢者	6～8時間

よい睡眠を取るための工夫

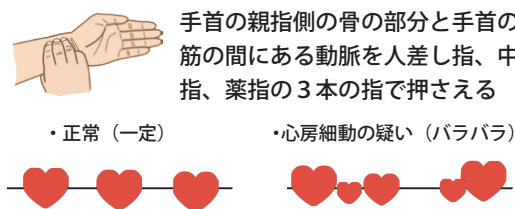
- 寝る前にいったん体温を上げる・・・床に就く2～3時間前に38℃程度のお風呂に入り、リラックスしよう
- 夜間は体を興奮モードにしない・・・寝る直前にスマホやパソコンの画面を見ないようにしよう
- 照明は落とし、夜更かししない・・・メラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないようにしよう

04 がん・循環器病・糖尿病

病気の早期発見のため、日頃から体重測定、家庭血圧測定、自己検脈等で自分のからだに関心を持ち、定期的に特定健診、がん検診を受けましょう。



自己検脈で不整脈チェック



健康推進課では、こころと体の健康づくりについて、出前健康講座を行っています。ぜひご利用ください。

出前健康講座

▼詳細と予約はこちらから



▼健康講座の様子



概要版を作成しました

「健幸こばやし 21 (第三次)」の概要版を作成し、市民の健康現状と取り組みのポイントなどをまとめました。これからの皆さんの健康づくりにお役立てください！



健幸への1歩

みんなで取り組む

健康づくり

の一部を紹介！

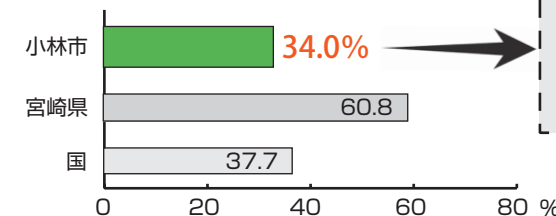
01 栄養・食生活



Point バランスのよい食事

健康な食生活のために、栄養バランスの取れた食事を心がけることが大切です。1日3回の食事のうち2回以上を目標に、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

■主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合



県全体や国全体と比べて、バランスのよい食事を摂っている人の割合が低い

肥満度をチェックしてみよう！



BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

- ・やせ：18.5 未満
- ・正常域：18.5 ～ 25.0 未満
- ・肥満：25.0 以上



Point 1日 350 g 以上の野菜の摂取

※1日6皿（毎食2皿）が目安



野菜摂取により期待される効果

- ・よく噛む ⇒ 食べすぎ・肥満の予防
- ・抗酸化作用、免疫力向上 ⇒ 動脈硬化・がんの予防
- ・整腸作用 ⇒ 便秘の予防・改善
- ・糖の吸収を遅らせる ⇒ 食後高血糖の予防
- ・余分な塩分の排出 ⇒ 血圧上昇の抑制



Point 食後高血糖を予防するために

副菜（食物繊維）→主菜（タンパク質）→主食（炭水化物）の順に食べることで血糖値の上昇が緩やかになります。また、欠食は食後高血糖の元になります。

- 食事時間……………1口30回以上よく噛んで20分以上時間をかけて食べる
- 食事の量……………腹8分目にしましょう
- 食事の回数……………1日3食が基本

interview

健康推進課 主幹 かわはら まさこ 川原 真砂子



みなさんは、日頃から健康を意識した生活ができていますか。常に健康を意識することはなかなか難しいことですよね。健康は「持続性」が大切で、大きなことからではなく、日々の生活の積み重ねが大切です。

市の女性の平均寿命は、国の平均寿命よりも長く、今後も男性、女性どちらも伸びると予測されます。これからは「健康寿命」を延ばすことが重要となります。

健康寿命を延ばすためには生活習慣病の予防が大切です。まずは、健診を受けてください。健診は体からのメッセージをたくさん知ることができます。いち早く気づくためにも、40歳以上の人は、年に1度特定健診をぜひ受けてほしいと思います。