

# 愛 can 笑顔あふれるまち 小林

すべての市民が、生涯健やかで  
**「豊かな人生」「幸せな人生」**  
をおくることができる  
小林をめざします。



## 健康こぼやし21

### (第二次)

平成 26 年度～平成 35 年度  
(2014～2023)

概要版

平成 26 年 3 月

小林市



## 計画の背景

- 急速な高齢化や生活習慣の変化により、「がん」「虚血性心疾患」「脳血管疾患」「糖尿病」などの生活習慣病の割合が増加しています。今後、これら生活習慣病の国民医療費に占める割合がますます大きくなることが考えられます。
- 小林市では平成 17 年 3 月に健康増進計画「健康こばやし 21」を策定し、取り組みを進めてきました。今回、さらに **健康に関する課題を明らかにし、生活習慣病発症予防・重症化予防に重点を置いた**『健康こばやし 21（第二次）』を策定しました。



## 計画の基本的な方向

- (1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小に努めます。
- (2) 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防に努めます。
- (3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上に努めます。
- (4) 健康を支え、健康を守るための社会環境の整備に努めます。
- (5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、喫煙、飲酒及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に努めます。



## 計画期間

平成 26 年度から平成 35 年度までの 10 年間

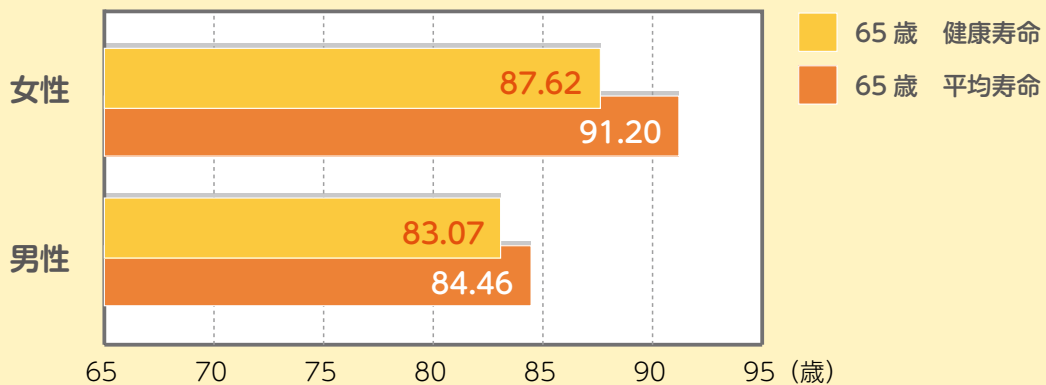




## 小林市の平均寿命と健康寿命 (平成 23 年度)

小林市の 65 歳の人の「介護が必要な期間」(平均寿命から健康寿命を引いた期間)は、男性が 1.39 年で女性が 3.58 年になっています。

本計画では、生活習慣病対策や介護予防の推進により、できるだけ長い間、住み慣れた地域で暮らせるよう、健康寿命を延ばしていくことをめざします。



### 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。小林市では健康寿命を「できるだけ寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間」とし、介護保険第 1 号被保険者 (65 歳以上) のうちで、要介護 2 以上に認定された方の年齢から健康寿命を推計しています。

参考：厚生労働省

		平均余命 (年)	平均寿命 (年)	平均自立期間(年)	健康寿命 (年)	介護のみ必要な期間(年)
65 歳	女性	26.20	91.20	22.62	<b>87.62</b>	3.58
	男性	19.46	84.46	18.07	<b>83.07</b>	1.39



# 市民・地域が取り組むこと

## がん・循環器疾患・糖尿病



生活習慣を見直して、病気の発症を防ぎましょう！  
定期的に検（健）診を受けて、重症化予防につとめましょう！！

- 近所の人や職場等で声をかけ合い、がん検診の受診を促進します
- 自分の体重、血圧等を把握するようにし、定期的に健康診断を受けます
- バランスを考えた献立の工夫や、運動をすることを習慣にし、肥満に気を付けます

### 健康メモ 1



#### 小林市の生活習慣病の実態（国保特定健診の結果より）

約 2 人に 1 人が血糖、コレステロール、血圧のいずれかが高め。



約 3 人に 1 人が内臓脂肪肥満。



さらにそれらを複数抱えている人も約 3 人に 1 人。



血糖、血圧、コレステロール等、一つ一つが軽症でも、それらが重なり合うと、動脈硬化が進行し、全身の血管が傷つきます。それらは血液検査でしか分かりません。長い年月をかけて、動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病による人工透析などの合併症へ・・・

**しかし、小林市国保の特定健診を、10 人中約 2.2 人しか受けていません。**

ぜひ毎年健診を受けて、自分の健康チェックをしましょう！

（平成 24 年度）

参考：厚生労働省ホームページ  
小林市国保特定健診結果

### 健康メモ 2



#### 小林市のがんによる死亡の現状（平成 24 年）

小林市では、約 4 人に 1 人ががんで亡くなっています。



がん検診を受けて、早期発見・早期治療につとめましょう！

参考：人口動態統計

### 健康メモ 3



#### 小林市が実施しているがん検診

項目	部位	胃	肺	大腸	子宮頸部	乳	前立腺
がん検診の方法		胃 X 線検査	ヘリカル CT 検査	便潜血検査	子宮頸部擦過細胞診	エコーとマンモグラフィの併用	PSA 検査（血液検査）

資料 小林市がん検診 健康推進課



## 栄養・食生活

家族みんなで、バランスのよい食事をとり、適正体重につとめましょう！

- 自分の体重を把握します
- 栄養成分表示を見る習慣をつけます
- バランスの良い食事をとるようにします
- 毎食1品は必ず野菜をつけます
- 1日に1回牛乳・乳製品を摂ります
- 家族みんなで見直しをします
- 子どもの食事に対する意識を高くもちます

あなたの肥満をチェック

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

判定  
 やせ: 18.5未満  
 正常域: 18.5~25.0未満  
 肥満: 25.0以上

健康づくりは  
 市民の皆さん、一人ひとりが  
 主役です！



健康メモ4

もっと野菜を食べよう

どうしても不足しがちなのが野菜。  
 野菜不足は、様々な体調不良につながります。

1日 350g

野菜を食べるようにしましょう！



参考：厚生労働省ホームページ



## 身体活動・運動

日常生活で体を動かす習慣をつけましょう！！

- 今より10分でも長く歩きます
- 意識して体を動かします
- 地域を挙げた健康づくりを行います



健康メモ5

こまめに体を動かして、  
 今までよりも+10分 (プラステン)

今、あなたは1日のうち何分運動をしていますか？  
 仕事や生活の合間のスキマ時間をこまめに利用して、体を動かす時間をつくりましょう！  
 その小さな積み重ねに、体は健康という一生の財産で応えてくれます！！

徒歩  
10分

仕事の  
休憩時間に  
筋トレ  
10分

ラジオ体操  
10分

ながら  
筋トレ  
10分

参考：厚生労働省ホームページ

健康メモ6

知っていますか？ロコモティブシンドローム。

筋肉や関節などの運動器の機能低下が原因で、日常生活を営むのに困難をきたすような歩行機能の低下、あるいはその危険性の高い状態のことを言います。  
 日ごろからの運動や普段の食生活を見直して、ロコモティブシンドロームを予防しましょう！

参考：厚生労働省ホームページ

## 飲酒

適正飲酒を守って、お酒と上手に付き合おう！！

- 適正量の飲酒を心がけ、休肝日を設けます
- 節度ある飲酒をします (アルコールハラスメントをしないなど)
- 未成年がノンアルコール飲料を飲まない・飲ませないようにします

健康メモ7

アルコール量の計算方法

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未満

自分の摂取アルコール量を計算して、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

## 喫煙

チャレンジ！禁煙！！

- 家庭内でたばこの害 (がん、COPD 等) について話し、たばこの量を減らします・禁煙をします
- 子どもの前でたばこを吸いません
- 分煙のマナーを心がけます



健康メモ8

知っていますか？ COPD

COPD (慢性閉塞性肺疾患) は、咳や痰、息切れが主な症状で、肺への空気の流れが悪くなる病気です。WHO (世界保健機関) では、死亡原因の第4位にあげていて、2020年には第3位になると予測しています。最大の原因は喫煙で、患者の90%以上は喫煙者です。長年にわたる喫煙が大きく影響するという意味で、まさに「肺の生活習慣病」です。

参考：厚生労働省ホームページ

## 》 歯の健康



### 健康づくりはお口から！めざそう 8020!!

- 一口 30 回よくかんで食べます
- 毎食後歯磨きをします
- 家族みんなで歯磨きをし、小さな子どもには仕上げみがきをします
- 定期的に歯科検診を受けます



健康メモ 9

### 8020運動

8020 (ハチマルニイマル) 運動は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」をスローガンとしています。歯・口腔の健康は、口から食べる喜び、話す楽しみを維持していくのに大切で、身体的な健康だけでなく精神的、社会的な健康にも深く関わっています。毎日の歯みがきや定期的な検診で、80歳になっても20本以上自分の歯を維持しましょう！

参考：厚生労働省ホームページ

## 》 休養・こころの健康



### みんなで守ろう！こころの健康!!

- 規則正しい生活をします
- 早寝早起きを実践し、十分な睡眠をとるよう心がけます
- こころの不調に気づいたら、早めに病院に受診するようにします
- 趣味や好きなことができる時間を大切にします
- 人との交流を大切にし、相談できる人をもちます



健康メモ 10

### 良い睡眠のための工夫

良い睡眠をとるために、まずは規則正しい生活が大切。朝の光は体内時計をリセットし良い睡眠へつながります。朝起きたらまずカーテンを開けて朝日を浴び、気持ちよく1日をスタートしましょう。寝る前は、室内の明かりを暗めにし、ゆったり過ごしたり、床に就く 2~3 時間前にぬるめ (38 度程度) のお風呂に時間をかけてゆっくりつかることでリラックスできます。また日中の適度な運動も効果的です。

参考：厚生労働省ホームページ

## 》 高齢者の健康



### 生涯現役！いきいきライフ!!

- 認知症・寝たきり予防について関心をもちます
- 趣味を楽しみ、人との交流を大切にします



健康メモ 11

### 認知症・寝たきり予防のため閉じこもり予防につとめましょう

仕事、近所づきあい、地域行事への参加、環境美化活動への参加、趣味や娯楽の活動、老人クラブ、ボランティア活動、地域の世話役を引きうけるなど、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。地域との交流機会を増やしていくことで、閉じこもり予防につなげるようにしましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

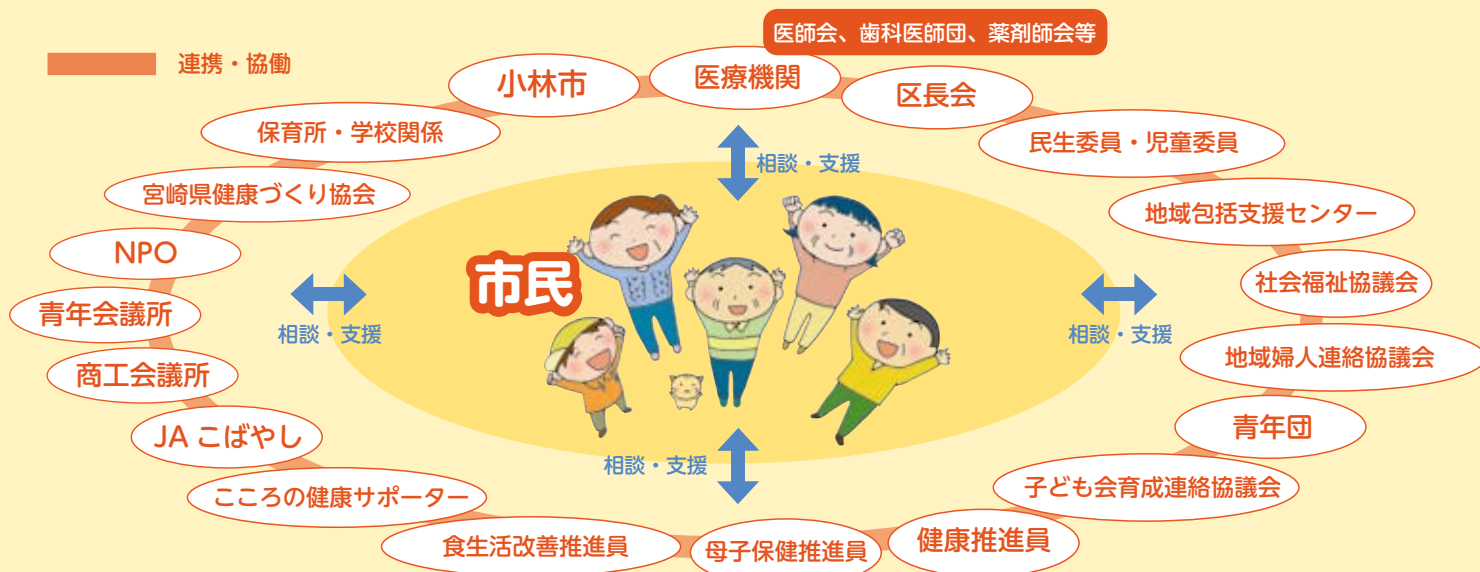
## 市民・地域が取り組むことに対する目標値

指標		市の状況 (%)		目標値 (%)
項目	区分	H20	H24	
がん検診の受診率の向上 対象年齢 40 歳～ 69 歳 (子宮頸がんは 20 歳以上)	胃がん	(2.8)	9.0(6.8)	40
	肺がん	(3.0)	9.1(7.4)	
	大腸がん	(1.0)	14.2(10.1)	
	子宮頸がん	(4.1)	11.8(7.2)	50
	乳がん	(4.4)	13.0(8.5)	
※( ) 内は年齢上限なしの受診率				
小林市国保特定健診の受診率の向上	—	11.4	22.5	60
メボリックシフト・ロームの該当者及び予備群の割合の減少	—	29.0	31.2	25
運動習慣者(週に 1 回以上運動)の割合の増加	男性	43.3	45.0	60
	女性	44.2	45.7	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人	男性(40g以上)	19.6	12.8	10
	女性(20g以上)	2.2	3.2	2
成人の喫煙率の減少	男性	22.4	20.8	減少
	女性	4.9	3.2	
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	男性	16.3	17.3	14
	女性	19.6	21.9	



## 計画の推進体制

子どもから大人まで、すべての世代が健康になるように、市民一人ひとりの自主的な健康づくり活動を支援していくために、関係するすべての機関、団体みなで取り組みます。



### 健康こぼやし 21 (第二次) 概要版

平成 26 年 3 月 発行：宮崎県小林市 編集：健康推進課 〒886-0007 小林市真方 89 番地 1 小林市保健センター TEL：0984-23-0323 FAX：0984-23-0325  
E-mail：k\_yobou@city.kobayashi.lg.jp HP アドレス：http://www.city.kobayashi.lg.jp/