

ライフステージ別の健康づくりの取り組み

ライフステージ別の 目指す姿	妊娠期 (胎児期)	乳幼児期 (0歳～6歳)	学童期・思春期 (7歳～18歳)	青年期・成人期 (19歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	前期高齢期 (65歳～74歳)	後期高齢期 (75歳以上)
	命を育んでいる意識を持ち、自分のためだけでなく子どものための生活習慣を確立する	子どもの健やかな成長のために家族みんなで生活習慣を整える	自分の身体に興味を持ち、自己管理と健康を考えた行動ができる	自分の健康(心身)に意識を向けることができる	自分の心身の状態を理解し、予防的行動がとれる	健康維持のための行動をとり、楽しみある生活を送る	住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できる

～「自分の健康は自分で守るまち ひとよし」の実現に向けたみんなの取り組み～

生活習慣病予防 がん対策 	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦健康診査を受診する 飲酒、喫煙をしない BMIに合わせた体重管理をする 	<ul style="list-style-type: none"> 家族みんなで早寝早起き、朝ごはんを食べる 親子で体を動かしてたくさん遊ぶ 甘いものを取りすぎない 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起き、朝ごはんを食べる、規則正しい生活リズムで過ごす 1日平均60分以上を目安に体を動かす 適正な体重を管理する 	<ul style="list-style-type: none"> ヤング健診とがん検診を毎年受ける 健診結果から体の状態を理解し生活習慣を見直す 適正な体重を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診とがん検診を毎年受ける 健診結果から体の状態を理解し生活習慣を見直す 治療が必要な場合は、必要性を理解し治療する 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診とがん検診を毎年受ける 健診結果から体の状態を理解し生活習慣を見直す 治療中の人は、定期的を受診し治療を続ける 	<ul style="list-style-type: none"> 毎年市民健診を受診する フレイルに関する知識や予防について理解し、行動する
食育 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食とり、塩分や糖分を取りすぎない 貧血や血糖、血圧など体に合わせた食事を考える 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物を大切にすることを育む おやつは不足しやすい栄養素を補給する 	<ul style="list-style-type: none"> 間食や清涼飲料水など体への影響を理解し、考えて食べる 食の楽しさや健康への関心を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を意識的に取り、栄養バランスを考えた食行動ができる(食品の糖分や塩分量を知る) 地産地消を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を意識的に取り、栄養バランスを考えた食行動ができる(食品の糖分や塩分量を知る) 地産地消を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜を意識的に取り、栄養バランスを考えた食行動ができる(食品の糖分や塩分量を知る) 郷土料理の伝承を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食、バランスのとれた食事をする
お口の健康づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦歯科健康診査を受診する むし歯や歯周病予防を理解し、手入れをする 	<ul style="list-style-type: none"> 仕上げ磨きを習慣化する 乳幼児歯科健康診査、フッ化物塗布を受ける 食事や遊びを通して、噛む力を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> 食後・寝る前に口腔ケアをする かかりつけ歯科医をもち、3～6か月に1回受診し口の状態を確認する 	<ul style="list-style-type: none"> 歯周疾患検診を受ける かかりつけ歯科医をもち、3～6か月に1回定期健診に行く 	<ul style="list-style-type: none"> 歯周疾患検診を受ける かかりつけ歯科医をもち、3～6か月に1回定期健診に行く ▷(6024運動の達成) 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医をもち、3～6か月に1回定期健診に行く オーラルフレイル予防の必要性を理解し実践する 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医をもち、3～6か月に1回定期健診に行く 毎年後期高齢者歯科口腔健診を受診する
こころの健康づくり 	<ul style="list-style-type: none"> 産後の生活や子育てへの思いを家族で共有する 不安や心配事がある時は、1人で抱え込まず相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムで過ごす 子どもの性格や個性に合った関わり方を考える 悩みを抱え込まない 	<ul style="list-style-type: none"> 相談しやすい人や相談機関に相談する ゲーム等の時間を決め、十分な睡眠を取る 	<ul style="list-style-type: none"> 質の良い睡眠をとる 過労やストレスの蓄積に気を付ける 不安や悩み事は一人で抱え込まず相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 質の良い睡眠をとる 過労やストレスの蓄積に気を付ける 不安や悩み事は一人で抱え込まず相談する 	<ul style="list-style-type: none"> 質の良い睡眠をとる 社会的役割をもち、友人や地域住民と積極的に交流する 	<ul style="list-style-type: none"> 通いの場等に参加し、認知症予防に取り組む 積極的に他の人と交流する
健康づくりの 主な取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> 望ましい生活習慣づくりの意識づけに努めます 医療機関と情報共有など連携を行います ひとよし子育て支援アプリ「すくすく」を活用しきめ細やかな情報発信を行います 出産・子育ての経済的負担の軽減を行います 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健康診査・5か月児学級で望ましい生活習慣や食育についてお知らせします 保育園・認定こども園・幼稚園等と協力し、子どもの頃からの健康づくりを応援します はなひらく子育て塾などを通じ、仲間づくりを支援します 	<ul style="list-style-type: none"> 関係機関と連携し、望ましい生活習慣や食の大切さや楽しさを伝えます 歯科衛生士による講話やブラッシング指導を行います こころの健康づくりや相談機関について周知啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> 若い頃からの健診受診の定着を図ります ベジファーストの推奨や減塩をPRします 歯周疾患について周知啓発を行います こころの健康づくりや相談機関について周知啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診やがん検診受診率向上の取り組みを推進します ベジファーストの推奨や減塩をPRします 歯周疾患について周知啓発を行います こころの健康や相談機関について周知啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診やがん検診受診率向上の取り組みを推進します ベジファーストの推奨や減塩をPRします 通いの場等で健康教育を実施します こころの健康や相談機関について周知啓発します 	<ul style="list-style-type: none"> 保健事業と介護予防の両面から一体的に取り組み、フレイルの予防・改善を推進します 生活習慣病の重症化予防に取り組めます 低栄養の予防や口腔機能の向上に努めます 通いの場等でフレイルや認知症予防の普及啓発を行います

★適正な体重を維持しよう!

健康維持には適正な体重管理が大切!

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

「18.5未満」……やせすぎ 「25以上」……肥満
 「18.5以上25未満」…標準 「30以上」……高度肥満(日本肥満学会判定基準参考)
 (例)身長165cm、体重70kgの人 → 70(kg)÷1.65(m)÷1.65(m)=25.7 判定 ⇒「肥満」



★野菜は1日350g以上食べよう!

★ベジファーストがおすすめ!

野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きをします。野菜は1日350g以上取りましょう。また、食事の最初に野菜を食べる「ベジファースト」は、食後の血糖上昇を緩やかにし、よく噛んで食べることで満腹感を得やすく食べ過ぎ防止になります。

野菜あとい皿(100g)増やすレシピ集

検索

★くまもとスマートライフプロジェクト



【計画期間】

この計画の期間は、令和6年度から令和11年度までの6年間とします。

令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
中間評価					
第4期人吉市健康増進計画・食育推進計画(6年間)					

【基本理念】

～自分の健康は自分で守るまち ひとよし～

【基本目標】

(1) よりよい生活習慣の形成と健康づくりの推進

自分のため、家族のため、大切な人のために、「自らの健康は自らで守る」という意識を高め、健康づくりを推進していきます。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防

メタボリックシンドロームや生活習慣病を早期に発見し、生活習慣の改善や適正な医療につながるよう健康づくりを推進していきます。

(3) ライフステージごとの健康課題に応じた施策の展開

各ライフステージにおける様々な課題に対し、生活習慣病予防・お口の健康・食習慣・こころの健康づくりの視点で、幅広い対象に向けた予防・健康づくりを推進します。

(4) 令和2年7月豪雨災害の影響に配慮した健康づくりの推進

今後も引き続き被災者の健康の保持増進、社会とのつながりやこころの回復への支援を推進していきます。

(5) 健康を支え、守るための社会環境の整備

必要な方に必要な情報が届くように、各世代の情報を入手する手段やニーズに応じた情報提供の充実のためのDX化を推進し、健康日本21及びSDGsの「誰一人取り残さない」という理念をもとに市民・地域・行政がともに協力し、すべての市民の健康づくりと食育を推進します。

★**かかりつけの歯科医をもち、3～6か月に1回は受診して、お口の状態を確認しよう!**

(現状) 歯周疾患検診を受診した20歳～70歳の8割の人が要治療者!

歯周病は、さまざまな全身疾患と関連しているといわれており、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、関節リウマチ、悪性新生物(がん)、早産や低出生体重児(2,500g未満)出産などがあります。中でも、「糖尿病」との関連が強く、歯茎の炎症などの歯周病は血糖コントロールを悪化させ、高血糖状態は、免疫機能を低下させ歯周病が悪化するとされています。また、高齢の方は、「飲み込みにくさ」や「むせ」などささいな衰えを放置することで、お口の機能低下だけでなく、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下にまでつながる「オーラルフレイル」にも注意が必要です。

お口の健康は、妊娠期(胎児期)から高齢者まで全ての年代において、全身の健康維持に欠かせないものです。むし歯や歯周病は、早めに見つけて治療することで、歯医者に通う時間も費用も軽減できますので、症状がなくても定期的に受診してお口の状態を確認しましょう。



【主な数値目標】

みんなで健康づくりや食育に取り組み、達成したい数値目標を掲げました。

視点	主な健康づくりの目標	現状値 (R4)	目標値 (R11)	
生活習慣病予防対策・がん対策	特定健診受診率	46.3%	60.0%	
	ヤング健診受診率	19.6%	25.0%	
	後期高齢者健診受診率	28.4%	30.0%	
	胃がん検診受診率	17.6%	40.0%	
	肺がん検診受診率	38.6%	50.0%	
	大腸がん検診受診率	33.4%	40.0%	
	子宮頸がん検診受診率	24.0%	50.0%	
	乳がん(マンモグラフィ)検診受診率	26.7%	50.0%	
	骨粗しょう症検診受診率	34.0%	40.0%	
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合(特定保健指導対象者数の減少)	35.4%	26.5%	
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する者の割合【20～64歳以下】	男性	47.5%	60.0%
		女性	46.0%	60.0%
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施する者の割合【65歳以上】(65歳以上74歳以下で集計)	男性	48.6%	60.0%
女性		44.6%	60.0%	
生活習慣病リスクを高める量を飲酒している者(一日当たりの純アルコールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合(20歳以上74歳以下で集計)	男性	10.0%	減少	
	女性	13.0%	10.0%	
肥満傾向にある子どもの割合 ※肥満度20%以上(小学5年生の軽度・中等度・高度肥満児)	16.6%	減少		
20～60歳代男性の肥満者の割合	48.9%	36.7%		
40～60歳代女性の肥満者の割合	29.7%	22.3%		
食育	朝食を食べている子どもの割合(小学5年生)	80.1%	100%	
お口の健康づくり	妊婦歯科健診受診率	64.2%	80.0%	
	3歳児でむし歯のない者の割合(乳歯) ※3歳6か月児健診結果	79.6%	85.0%	
	12歳児でむし歯のない者の割合(永久歯)	64.8%	69%以上	
	過去1年間に歯科検診を受診した者の割合(歯周疾患検診受診率)※20歳～70歳の10歳刻み	14.5%	20.0%	
	後期高齢者歯科口腔健診受診率(75歳以上)	2.4%	3.6%	

★**アルコールは適量を守って楽しもう!**

いつまでもおいしく飲むために、**週2日は休肝日!**

(出典) 厚生労働省ホームページ

がんや脳出血、高血圧や脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど高くなり、男性で飲酒量が1日44g以上、女性では22g以上になると死亡リスクも高まります。

◆**純アルコール量20g(1合)の目安量** ◆**(男性)1日40gまで(女性)1日20gまで**

- ・ビール(度数5%) 500ml
- ・缶チューハイ(度数5%) 約500ml
- ・缶チューハイ(度数7%) 約350ml
- ・ウイスキーやブランデー(度数43%) 60ml
- ・日本酒(度数15%) 約180ml
- ・焼酎(度数25%) 約110ml
- ・ワイン(度数14%) 180ml

◆**ストロング系(度数9%)は要注意!** 350ml 1本 ⇒ 25g 500ml 1本 ⇒ 36g

