

概要版

住民一人ひとりが主役！地域で支える健康づくりのまち

第二次 長島町健康づくり計画

健康ながしま21

平成28年度

▼
平成32年度



平成28年3月

鹿児島県 長島町

はじめに

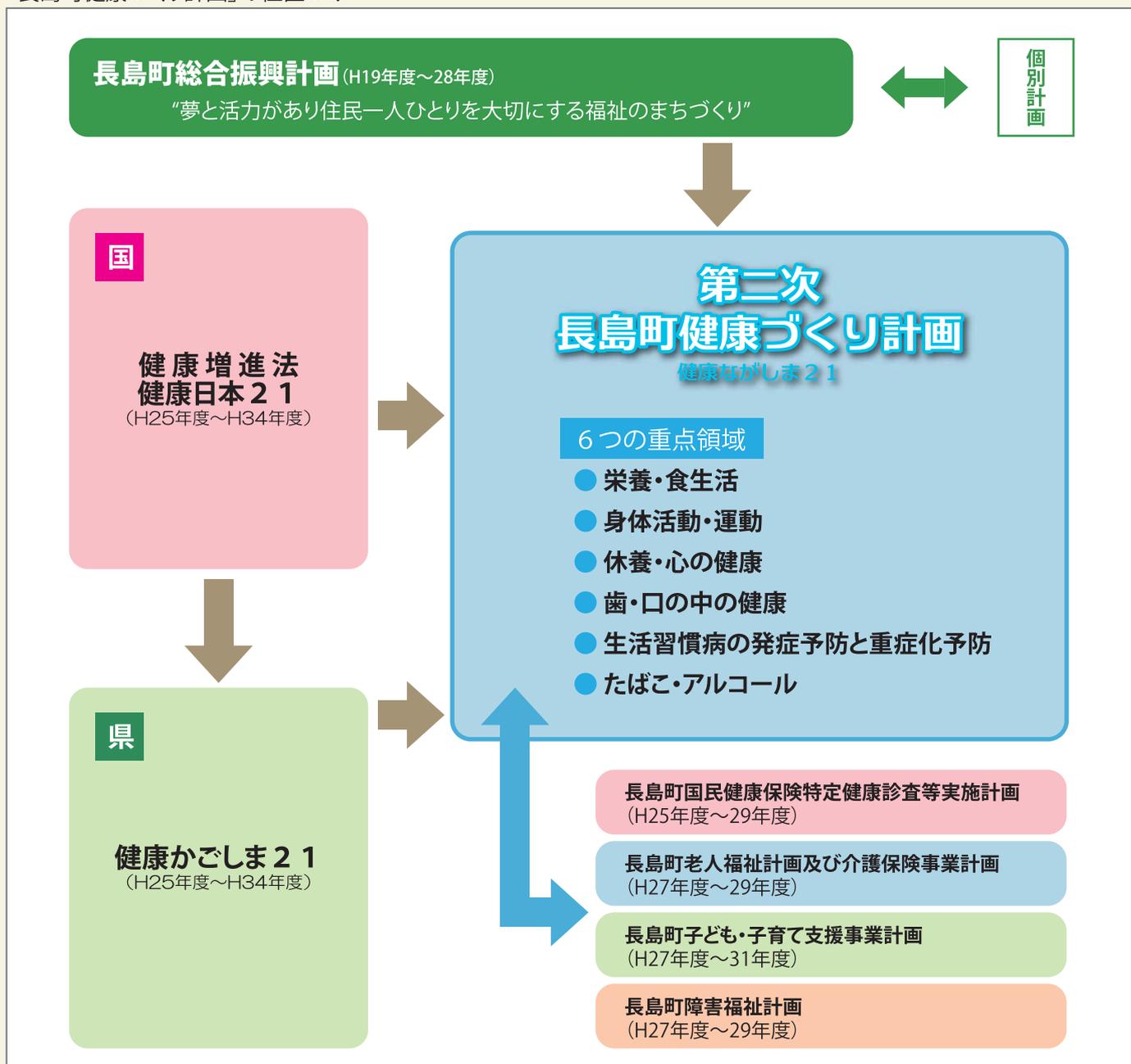
長島町では、町民が健やかで心豊かに生活し、一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいけるように、関係機関、関係団体、地域と連携を図り、健康づくりを推進していく「長島町健康づくり計画」を策定しました。



計画の位置づけ

本計画は、長島町民の現状及び課題に基づく具体的な目標を設定し、町民が主体的に健康づくりに取り組める計画として定めるもので、「長島町総合振興計画」、「長島町特定健康診査等実施計画」、「長島町老人福祉計画及び介護保険事業計画」、「長島町子ども・子育て支援事業計画」、「長島町障害福祉計画」などの本町関連計画との整合性を図ります。

「長島町健康づくり計画」の位置づけ

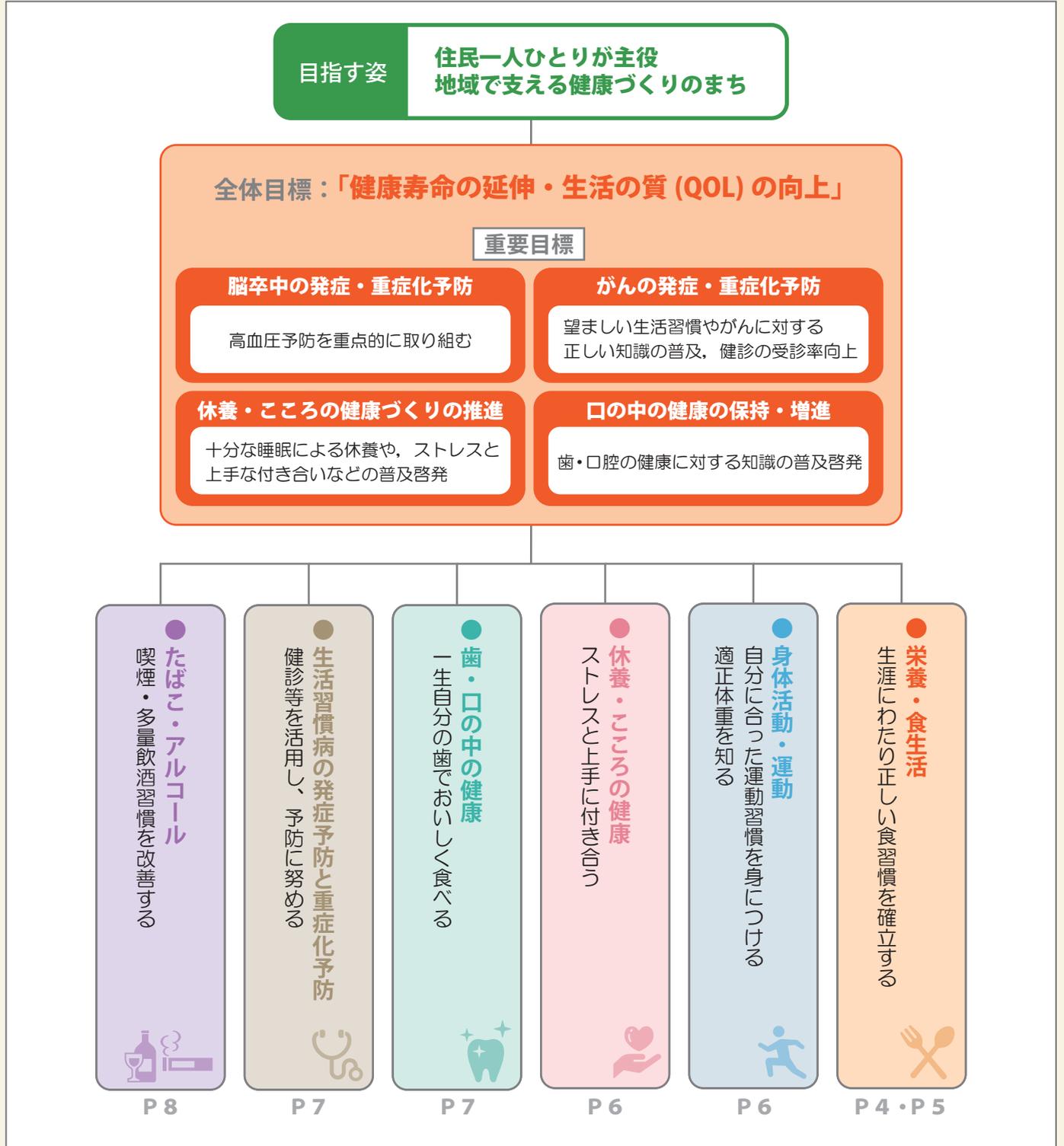


計画の体系

本計画では、全体目標及び4つの重要目標を掲げ、6つの分野を計画の柱として位置づけ、「**住民一人ひとりが主役 地域で支える健康づくりのまち**」を目指します。



計画の体系





目指す姿 生涯にわたり正しい食習慣を確立する



野菜で生活習慣病予防！

「野菜は身体にいい」誰もが言いますが、なぜいいものなのかご存知ですか？



野菜の健康パワー

①がん予防

野菜（特に緑黄色野菜）は、がん予防の働きがある成分が含まれています。緑黄色野菜をよく食べる人ほど、がんにかかりにくいという結果が出ています。特定の成分だけをとるよりも、まんべんなく野菜そのものを取りましょう。

②肥満の解消

野菜は一般的に低カロリーでかさが高く、満腹感が得られ、しっかり食べても摂取エネルギーが抑えられます。

※イモや果物は野菜には含みません。
適量をとるようにしましょう。

③高血圧・脂質異常症・糖尿病予防

野菜に含まれるカリウムというミネラルが血圧を上げるナトリウムの排泄を促します。また、コレステロールや中性脂肪を正常に保ってくれる食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には食後の血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防する効果もあります。

④美容効果も

肌を美しくする効果のある成分（ビタミンA・ビタミンC）を含む野菜を毎日バランスよく食べることが美容につながります。また、食物繊維は適度な排便を促し、肌荒れや吹き出物を予防します。

野菜を1日あたり **350g** 以上とりましょう！！

（緑黄色野菜：120g，その他の野菜：230g）

野菜の量の目安をおぼえましょう

	緑黄色野菜 目標（1日あたり）合計：120g	その他の野菜 目標（1日あたり）合計：230g
120g	ほうれん草 …… 1/2把強 春菊 …… 1/2把強 小松菜 …… 1/3把強 かぼちゃ …… 厚さ3～4cm	大根(小) …… 3～4cm かぶ …… 1個 玉ねぎ(小) …… 1個 もやし …… 1/2袋弱
80g	チンゲンサイ …… 1/2株 人参 …… 1/2本 トマト …… 1/2個 ブロッコリー …… 3～4房	白菜 …… 1枚 なす …… 1本強 カリフラワー …… 3～4房 たけのこ …… 1/2本
40g	にら …… 1/2把弱 ピーマン …… 1個強 さやいんげん …… 6～7本 おくら …… 4本 グリーンアスパラガス …… 2～3本	キャベツ …… 1枚 レタス …… 1枚半 きゅうり …… 1/2本 長ねぎ …… 20cm ごぼう(中) …… 1/2本

いっぱいたべよう♪





「減塩」のススメ

🍷 どうして塩分を減らす必要があるのでしょうか？

食塩のとり過ぎによって血液中のナトリウムが増加すると血液内の水分量が増えて、血圧を上げてしまいます。

血圧が高い状態が続くと、血管への負担がかかり動脈硬化が進みます。

本町の国保被保険者40～74歳の方の58.0%が生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症・虚血性心疾患・脳血管疾患）で治療を受けています。

家族に高血圧の多い方，高齢者の方は高血圧に要注意。家族全員で減塩に努めましょう。



🍷 減塩のコツ

今日からはじめられる減塩対策です。①～⑥にチェックをしてみましょう！

- ① 汁物やスープは具を多くし，汁は少なめにする。
- ② だしは天然の材料からとり，うまみを活かす。
- ③ 風味付けにかんきつ類や酢，香辛料などを活用する。
- ④ 塩やしょうゆ，ソースは小皿にとり，少しつけるようにする。
- ⑤ 麺類のスープは残す。
- ⑥ 漬物，梅干，塩干物などのとりすぎに注意しましょう。

🍷 減塩豆知識

国が定める1日の食塩摂取基準値

- 男性 …………… 8g 未満
- 女性 …………… 7g 未満

※調味に塩を使うときは，ほんの一つまみ程度ですが，食品の中に含まれている塩分に注意しましょう。



「塩ひとつまみ」

塩ひとつまみとは、親指・人さし指・中指の3本の指先でつまんだ量。この塩ひとつまみでほぼ小さじ1/5～1/4程度になります。また塩少々は、これよりちょっと少なめで、親指と人さし指の指2本でつまんだくらいの量（小さじ1/8程度）のことです。



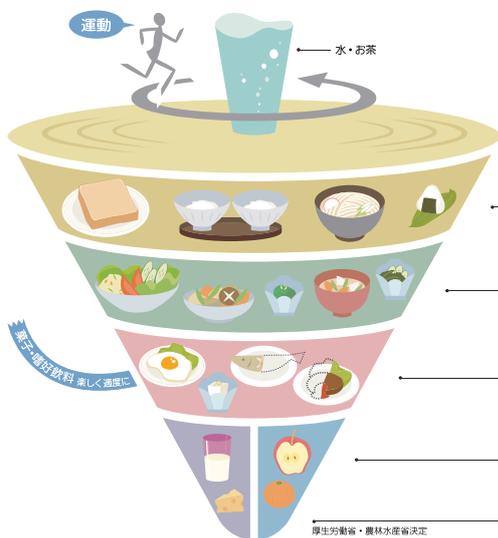
※大さじ1（15cc = 18g），小さじ（5cc = 6g）

※味噌汁1杯約1.5g，ちくわ1本約2.4g，梅干1個約2g



食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日で「何を」「どれくらい」食べたらよいか示したものです。コマをイメージして描き，食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表しています。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライスカレー
5.6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、真じょうろ汁、ほうろく煮、お浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのステーキ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、子の煮ころがし
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、鯖魚、鶏手羽先、鶏のたまご、まぐろと豆腐の刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズかけ、スライスカレー、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、ぶどう半串、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

出典：厚生労働省・農林水産省「食事バランスガイド」

2

身体活動・運動



目指す姿 **自分に合った運動習慣を身につける**



プラス・テン +10で健康寿命*1をのばしましょう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ*2、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



～毎日をアクティブに暮らすために～
こうすれば**プラス・テン +10**

地域で

- 家の近くに、散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめる自転車レーンはありませんか?
- 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。

職場で

- 自転車や徒歩で通勤してみませんか?
- 職場環境を見直しましょう。からだを動かしやすい環境ですか?
- 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

人々と

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみては?
- 困ったことや知りたいことがあったら、市町村の健康増進センターや保健所に相談しましょう。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然にからだも動きまわります。

出典：厚生労働省「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針—」

※1「健康寿命」とは?…健康日本21(第二次)では、「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」としています。

※2 ロコモ=「ロコモティブシンドローム」とは?…骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

3

休養・こころの健康づくり



目指す姿 **ストレスと上手に付き合う**



うつ病と正しく向き合おう

こころの健康づくりのために
～心とからだにたっぷりの休養を～

自分の人生は
自分のもの!

考え方

今日しなくてよいことは明日に回そう

- 自分らしさを大切にしよう
- 自分を好きになろう
- 頑張り過ぎないようにしよう → 頑張らなくてもかまわない
- 何かしなないといけないと焦らないようにしよう
- 何もしなくても平気

交流

人とのコミュニケーションをもって気晴らしをしよう

休養

ゆったりと落ち着ける場所で心とからだを心地よいことをしよう

睡眠

生活のリズムを整え、質のよい眠りに心がけよう

食事

バランスよく、一日三食たべよう
(時には好きなものをたっぷりたべること)

相談

心配事は一人で悩まず、誰かに助けを求めよう
愚痴でも、泣き言でもOK。無理をしないで話してみよう

こころのSOSのサイン

自分が気づく変化

- 興味がわかずやる気がでない
- 思考力・集中力の低下
- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 眠れない
- 自責感
- 頭痛
- 息切れ・動悸
- からだがだるい、疲れやすい
- 胃がもたれる
- 食欲がない
- 腰痛
- 便秘
- 性欲が低下する

チェックして
みましょう

- 表情が暗く、元気がない
- イライラしている
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下したりミスが多くなる
- 遅刻、早退、欠勤、欠席が増える
- 趣味に興味を示さなくなる
- 外出しなくなる
- 飲酒量が増える

家族や周囲が気づく変化

4

歯・口の中の健康



目指す姿 一生自分の歯でおいしく食べる



生涯自分の歯でおいしく食べるために

8020を目指して

～「8020」を目指すために心がけたい6つのこと～

- ①「食べたら磨く」習慣を身につけよう
- ②よく噛んで食べよう
- ③子ども（孫）には、甘いお菓子や飲み物を与えないようにしよう
- ④定期的に歯科健診・歯周疾患検診をうけよう
- ⑤お口の健康を相談できるかかりつけ歯科医を持とう
- ⑥むし歯があるとき、入れ歯の調子が悪いとき、歯や歯ぐきの症状があるときにはすぐに歯科医へ相談しよう

チェックしてみよう



「8020」とは？

「8020」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょうという運動のことです。20本以上の自分の歯があれば、食事にも困らずおいしく食べられると言われてしています。

生涯おいしく食事を食べられるように、「8020」を目指し、若い頃から歯や歯ぐきの健康に努めましょう。また、町では「8020」の方及び「7024」の方（70歳で自分の歯を24本以上保っている方）を対象に表彰を行います。



子どもたちのお口からむし歯を無くそう！

むし歯になりやすい習慣

～心当たりはありませんか？～

- お砂糖の入ったお菓子を食べ始める時期が早い
- 1日のお菓子を食べる回数が多い
- 間食の時間が決まっていない
- 親が治療していないむし歯をたくさん持っている
- 市販のジュースやイオン飲料を水代わりに飲んでいる

チェックしてみよう



ママだけが頑張っても周囲の協力が無ければ台無しです。おじいちゃん、おばあちゃんも協力しましょう!!

子どもの歯はみんなで守る

長島町では「6歳児むし歯ゼロ」のお子様を対象に表彰を行います。

お子さまの歯の健康のためにも、

「むし歯ゼロ」

目指してみませんか？



5

生活習慣病の発症予防と重症化予防



目指す姿 健診等を活用し、予防に努める



メタボ（メタボリックシンドローム）はどう防ぐ？

食事だけではダメ、運動だけではムリ

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。メタボリックシンドロームのベースとなっている内臓脂肪は、ためる原因となっている食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで減らせます。

すでに治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要となることもあります



1に運動



2に食事



しっかり禁煙



最後にクスリ



生活習慣を改善することにより、がん、糖尿病、虚血性心疾患等「生活習慣病」を減少させ、同時に寝たきりなどの防止につながります。



目指す姿 喫煙・多量飲酒習慣を改善する



飲酒の適量ってどのくらい？

① 一日の飲酒適量ってどのくらい？

一日の飲酒は純アルコール量 20g 以下が適量とされています。
下の図を参照にしてみてください。

焼酎	日本酒	ビール	ウイスキー	ワイン
お湯割り 1 合	1 合	中ビン 1 本	ダブル 1 杯 (50cc)	グラス 2 杯 (240cc)

未成年者の飲酒防止

未成年がお酒を飲んではいけない主な理由は以下の通りです。

- ① 脳の機能を低下させるおそれがあります。
- ② 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
- ③ 性ホルモンに異常が起きるおそれがあります。
- ④ アルコール依存症になりやすくなります。
- ⑤ 未成年者の飲酒を禁ずる法律があります。



たばこの害と副流煙の害

たばこの健康への悪影響は科学的にも明白です！

吸う本人はもちろん吸わない人にもたばこの害がたくさんあります。

たばこを吸う人 本人への害

- 虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症等）の死亡の危険性が高い
- 脳卒中の危険性が高い
- 肺がんによる死亡率が高い
- 咽頭・喉頭がんや他のがんの危険性が增大
- 気管支炎・肺気腫や喘息等の呼吸器疾患と関係がある
- 40 歳の平均寿命が男性 3.5 歳、女性 2.2 歳短くなる

たばこを

吸わない人への害

(受動喫煙)

- 虚血性心疾患の死亡率や発生頻度の上昇
- 肺がんの死亡率の上昇
- 低体重児の出産発生率の上昇
- 小児の喘息、気管支炎といった呼吸器疾患と関係がある

主流煙

副流煙



禁煙を成功させる 6 つのポイント

その 1

禁煙の目的をはっきりさせ、成功したときの褒美を用意する

その 2

周囲の人に宣言する

その 3

タバコがほしくなるパターンを知り、吸いそうな場面は避ける



その 4

禁煙決行は週末など仕事休みから

その 5

まずは 3 日我慢する
禁断症状を乗り越えたら、1 週間、1 ヶ月と伸ばす

その 6

ニコチン代替療法を上手に利用する
(ニコチンガム・ニコチンパッチ※)

評価指標

本計画では、取組の成果を測る指標として重要目標毎に評価指標を設定しました。



1 栄養・食生活

指標	対象	現状 (平成 27 年度)	目標 (平成 32 年度)
毎日 3 食食べる人の割合	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生 成人	86.7% 85.7% 72.7% 73.8%	95% 以上 95% 以上 95% 以上 85% 以上
毎日野菜を食べる人の割合	成人	51.5%	80% 以上
肥満の人の割合	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生 成人	31.1% 2.9% 6.1% 28.6%	10% 未満 2% 未満 6% 未満 20% 未満
朝食を欠食する人の割合	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生 20 歳代男性 30 歳代男性	11.1% 11.4% 18.2% 42.9% 47.1%	0% 0% 0% 15% 未満 15% 未満
自分の適正体重を維持することのできる食事を 知っている人の割合	成人	33.1%	50% 以上

2 身体活動・運動

指標	対象	現状 (平成 27 年度)	目標 (平成 32 年度)
1 日 30 分以上の運動を週 2 回以上実施し、1 年以上 持続している人の割合	中学 2 年生 高校 2 年生 成人 (男性) 成人 (女性)	90.0% 63.6% 29.1% 17.5%	100% 80% 以上 30% 以上 25% 以上
自分の適正体重を知っている割合	高校 2 年生	48.5%	70% 以上
日常生活における歩数	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生 成人	約 5,000 歩 約 4,700 歩 約 4,400 歩 約 3,900 歩	7,000 歩以上 5,000 歩以上 5,000 歩以上 5,000 歩以上

3 休養・こころの健康づくり

指標	対象	現状 (平成 27 年度)	目標 (平成 32 年度)
悩み事の相談相手がいない人の割合	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生	5.6% 18.6% 9.1%	2% 以下 10% 以下 5% 以下
よく眠れる人の割合	成人	41.9%	60% 以上
平日通信する機器を 1 日 3 時間以上利用する人の割合	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生	4.4% 7.1% 18.2%	3% 以下 5% 以下 10% 以下

4 歯・口の中の健康

指 標	対 象	現 状 (平成 27 年度)	目 標 (平成 32 年度)
定期的に歯科検診を受けている人の割合	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生 成人	39.3% 29.0% 9.1% 21.6%	40% 以上 40% 以上 40% 以上 40% 以上
80 歳以上で 20 本以上自分の歯がある人の割合	75 ～ 84 歳	(26.7%) ^{※1}	50% 以上
歯周病を有する人の割合（歯周疾患検診受診者中）	40 歳以上	83.1%	60% 未満
う蝕 ^{※2} がない人の割合	3 歳児	67.5%	80% 以上

※1 出典：健康かごしま 2 1（鹿児島県健康増進計画）より

※2「う蝕」=むし歯。

5 生活習慣病の発症予防と重症化予防

指 標	対 象	現 状 (平成 27 年度)	目 標 (平成 32 年度)
特定健診受診率の向上	40 ～ 74 歳の 国保加入者	45.8%	65% 以上
特定保健指導受診率の向上	40 ～ 74 歳の 国保加入者	32.4%	45% 以上
脳卒中について認識度の向上	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生 成人	5.6% 18.6% 48.5% 75.3%	50% 以上 50% 以上 70% 以上 90% 以上

6 たばこ・アルコール

指 標	対 象	現 状 (平成 27 年度)	目 標 (平成 32 年度)
喫煙習慣のある人の割合	成人	22.6%	20% 以下
喫煙習慣のある未成年者の割合	小学 5 年生 中学 2 年生 高校 2 年生	0% 0% 0%	維持
飲酒習慣のある未成年者の割合	中学 2 年生 高校 2 年生	0% 3.0%	0%
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合	成人	73.1%	50% 以下
毎日飲酒する割合	成人	24.0%	10% 以下
飲酒している妊婦の割合	妊婦		0%
喫煙している妊婦の割合	妊婦		0%

推進体制の確立

(1) 健康づくり運動の展開

町民一人ひとりの健康増進への取組を支援するため、あらゆる機会をとらえて「健康ながしま21」を推進し、その知識や取組についての普及と啓発を行います。

広報や、町のホームページ等に「健康ながしま21」の取組を掲載し、健康づくり運動に関する活動が、町民に周知され、長島町全体で健康づくり運動が展開されることを目指します。

(2) 町民、関係団体などとの連携強化

この計画を効果的に推進するためには、多方面にわたる町民などと一体となった取組が必要となります。そのために「長島町健康づくり運動推進協議会」の充実を図り、町民や関係団体などと連携、協力し、積極的な施策の推進を図ります。

長島町役場 相談窓口

お問い合わせは

☎ **0996-86-1111**



関係窓口	健康づくり計画の領域 (分野別)	内 容
保健衛生課	健康全般に関すること <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養・食生活 ● 身体活動・運動 ● 休養・こころの健康 ● 歯・口の中の健康 ● 健康診査等の充実 ● たばこ・アルコール ● 生活習慣病の発症予防と重症化予防 	健康全般に関する相談窓口 <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養・食生活を含む健康づくりに関すること ● 健康づくりのための教室等に関すること ● こころの健康づくり全般 ● 子どもから高齢者まで、むし歯・歯周病予防に関すること ● がん検診等健康増進事業に関すること ● 関係機関と連携して相談に応じます ● 特定健診・特定保健指導に関すること
町民福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ● 休養・こころの健康 	<ul style="list-style-type: none"> ● こころ・いのちに関すること
福祉事務所	<ul style="list-style-type: none"> ● 休養・こころの健康 	<ul style="list-style-type: none"> ● 心配事など福祉全般に関すること
社会教育課	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体活動・運動 	<ul style="list-style-type: none"> ● 社会体育・文化活動・高齢者学級・スポーツ大会に関すること
教育委員会 学校教育課	<ul style="list-style-type: none"> ● 休養・こころの健康 	<ul style="list-style-type: none"> ● 教育・子育て等に関すること
長島町地域包括 支援センター	介護予防に関すること <ul style="list-style-type: none"> ● 休養・こころの健康 ● 歯・口の中の健康 	高齢者の健康や介護に関すること <ul style="list-style-type: none"> ● 介護・認知症に関すること ● 高齢者の歯・口腔に関すること

<関係機関>

団 体 名	お問い合わせ	内 容
食生活改善推進員協議会	0996-86-1111(事務局・保健衛生課)	● 食生活改善・食育に関する推進・協力
長島町社会福祉協議会	0996-86-2331	● 福祉全般に関すること
出水保健所	0996-62-1636	● 精神保健・難病等に関すること
川薩保健所	0996-23-3165	● 公衆衛生全般に関すること



第二次 長島町健康づくり計画

概要版

平成28年3月
長島町保健衛生課

〒899-1498 出水郡長島町鷹巣1875番地1
Tel: 0996-86-1111 / Fax: 0996-86-0950
E-mail: info@town.nagashima.lg.jp