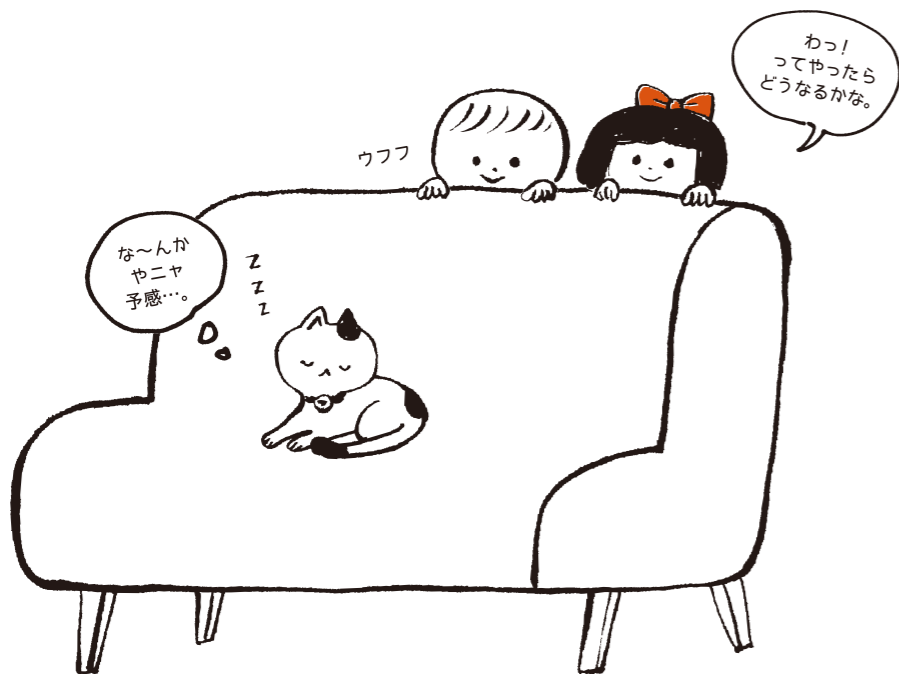


えべつ市民 健康づくり プラン21 第2次

誰もが健康的に安心して暮らせるまちを目指して

発行／江別市 編集／江別市健康福祉部保健センター
住所／〒067-0004 江別市若草町6番地の1
電話／011-385-5252
www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/hoken/



あ～あ、世界中の人が健康になればいいのに…。

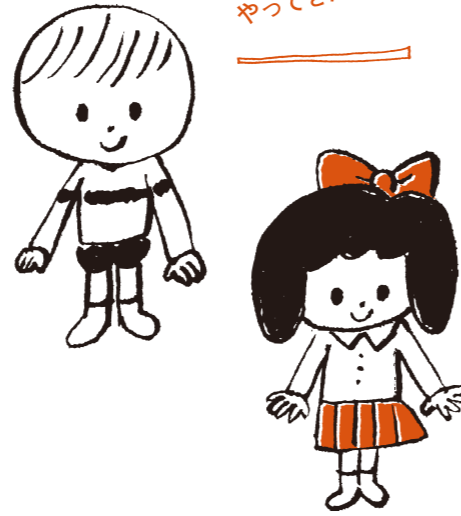
たのしい
まめちしき付
ニャ!



そもそも、

「えべつ市民健康づくりプラン21」って なんのこと?

日本全体がそうであるように、江別市でも「生活習慣病の増加」や「少子・高齢化」が問題となっています。平均寿命が延びていても、いつも介護が必要な状態では健康とは言えませんし、育児に対し不安を持つ親が多くては、江別の未来を担う子どもたちは育っていきません。そこで、平成15年に江別市が定めた計画が「えべつ市民健康づくりプラン21」。一人ひとりがそれぞれの健康目標を持つことで、あなた自身の健康寿命を延伸し、生活の質を向上しようというものです。元気な江別を、まち全体で作っていきましょう。



第1次活動を終えて

10年間の活動で 見えてきたこと

「えべつ市民健康づくりプラン21」を始めてから10年が経ちました。これまでの活動から分かったことをデータにまとめてみると、良い所・悪い所が見えてきました。

7分野、97項目で市がアンケート。
市が定めた目標値を

必要なことが
見えてきたね。



達成できた項目

- ① 子育てを楽しんでいる人の割合
- ② 配偶者が育児に協力してくれる割合
- ③ 大人の喫煙率の低下
- ④ ストレスを感じている人の割合など…

達成できなかった項目

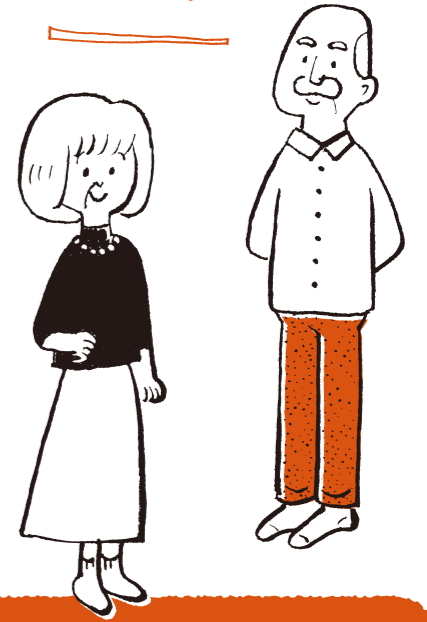
- ① 朝食を食べない人の割合 (13~19歳)
- ② 普段積極的に遊びや運動をしている人の割合 (3~5歳 / 週2回以上)
- ③ 油っこいものを控えている人の割合 (20歳未満)
- ④ 妊娠中の喫煙率など…

そこで、

現状と評価の結果をふまえ、 第2次の計画をつくりました。

10年間のデータから分かったことを踏まえ、市では「誰もが健康的に安心して暮らせるえべつ」を基本理念とした、次の10年に向けた第2次計画を作りました。市民・関係機関・団体及び行政が一体となり、健康なまちを目指しましょう。

次の10年もよろしく
お願いします。



基本理念

だれもが健康的に安心して暮らせるえべつ

市が進める3つの基本方針

生活習慣病を予防し 悪化を防ごう!

食生活を改善し、運動する機会を増やすことで、生活習慣病の予防を促進します。また、健康診査やがん検診の受診を推進します。健康な生活を目指して共に頑張りましょう。

元気なえべつっ子を 増やそう!

妊産婦や乳幼児の健診・相談を行うことで、親子の健康と健やかな成長を支えます。元気なえべつっ子を増やし、活気あるまちを作りましょう。

健康づくりをしよう!

市民が家庭、学校、職場、地域などで、生涯を通じて積極的に健康づくりを行なえるよう、あらゆる面でサポートします。毎日をイキイキと暮らせたら素敵ですよ。

no.1

健康意識を 高める

- ① 心と体の健康に関心を持つ
- ② 生活習慣病を知ろう

no.2

正しい生活習慣を 実践する

- ① 食生活
- ② 運動
- ③ 休養・睡眠・こころの健康
- ④ アルコール・たばこ
- ⑤ 歯と口

no.3

健康管理が できる

- ① 健診・歯科検診・がん検診を受けよう
- ② 治療を継続しよう
- ③ 予防接種を受けよう

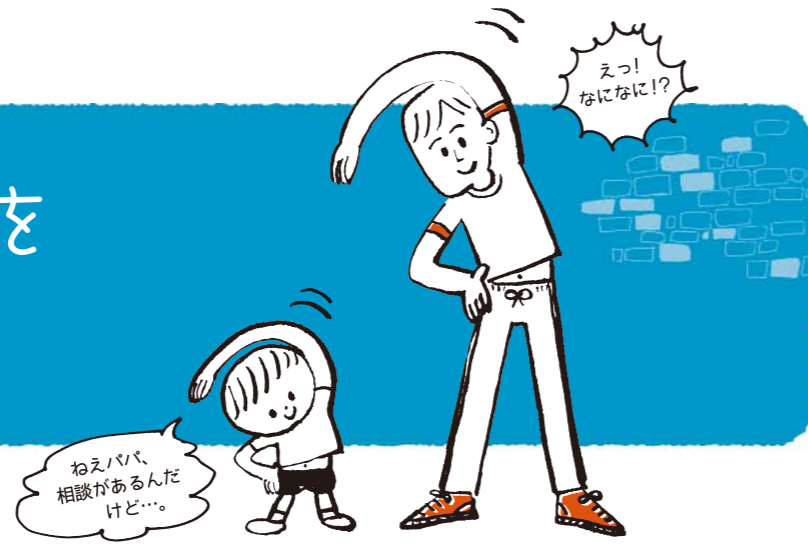
no.4

健康を増進する ことができる

- ① 地域とのつながりを大切にしよう
- ② 健康づくり活動に参加しよう

no.1

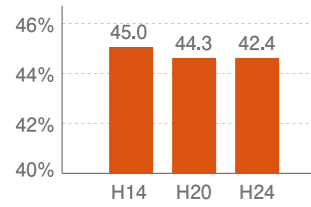
健康意識を 高める



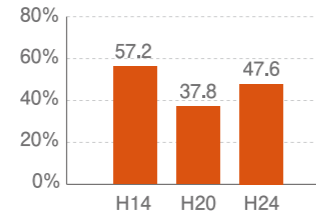
現 状

アンケート調査では、16～19歳の若者に健康への関心の薄さが見受けられました。

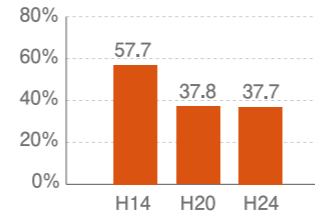
13～19歳(中高生)で適正体重を知っている人の割合



20歳未満で食塩量を控えている人の割合



20歳未満で油っこいものを控えている人の割合



目 標

こころと体の健康に関心を持とう

自分のこころと体に関心を持つことで、変化に気づき、早めに対処することが可能となります。体重や血圧など定期的に測定しましょう。

生活習慣病を知ろう

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に関係が深い病気の総称で、肥満症、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患などが代表的なものです。好ましくない生活習慣と病気の間接関係を知り、乳幼児期から生活習慣病予防を意識しましょう。

ライフステージ別目標

乳幼児期	・健やかなこころと体の成長に関心を持とう(保護者)
学童・思春期	・こころと体の健康に関心を持とう ・規則正しい生活リズム(習慣)を身につけよう ・性に関する正しい知識を持とう
成人期	・こころと体の健康に関心を持ち、対処方法を知ろう ・生活習慣病を知り、自らの生活習慣を振り返ろう
シニア期	・適正体重を知ろう



生まれ! 健康意識クイズ!

江別市の取り組みとともに、
もっと健康のことを知ってみよう!



以外と
知らニヤイ。

Q.1

次のうち、同じ時間運動した時に
最も消費カロリーが大きいものは?

- ① 早足でウォーキング
- ② 水泳
- ③ 軽いジョギング

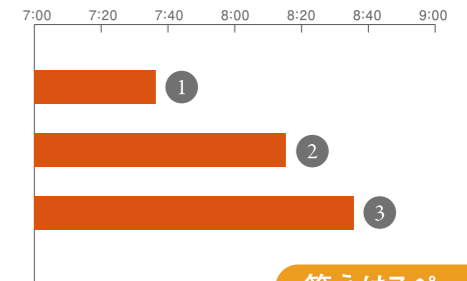


答えは6ページへ

Q.2

右の図は日本・フランス・ドイツの、
働く女性の平均睡眠時間のグラフです。
日本人女性は次のうちどれ?

- ① 7時間33分
- ② 8時間11分
- ③ 8時間38分



答えは7ページへ

Q.3

お酒に強い人が一番多い国は
つぎのうちどこ?

- ① 日本
- ② 韓国
- ③ ドイツ



答えは8ページへ

Q.4

歯はとっても硬いもの。では次のうち
歯よりも硬いものはどれ?

- ① 金
- ② ダイヤモンド
- ③ ガラス



答えは9ページへ

正しい生活習慣を 実践する

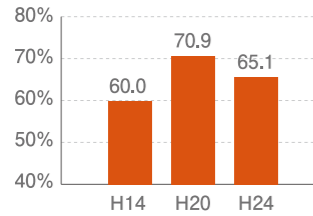


正しい生活習慣を実践する

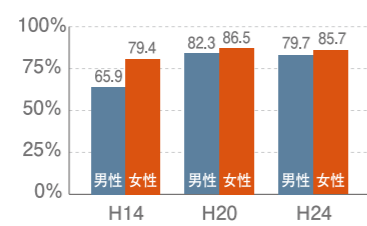
食生活

現状

20歳未満で毎日緑黄色野菜を食べる人の割合



20歳以上で毎日朝食を食べる人の割合



●適正体重とは?

適正体重=身長(m)×身長(m)×22で計算することができます。オーバーウエイトには気を付けましょう!

●野菜ほどの位食べたいの?

1日350gが理想ですが、今より一皿多く食べるようにしましょう。小鉢の野菜料理で1皿約70gとすると、1日5皿(70g×5皿=350g)が目安となります。

●1日の適切な塩分摂取量は?

1日8g以下を目指しましょう。塩分は味噌汁1杯で約1.5g、インスタントラーメン1袋で約5.3gです。

目標

適正体重を 保とう

肥満は生活習慣病の引き金です。適正体重を知り、その維持を心がけましょう。反面、若い女性のやせは、赤ちゃんの発達や病気にも関係するといわれています。やせすぎにも注意が必要です。

野菜をもっと 食べよう

食物繊維、ビタミン、ミネラルの摂取のために、1日あたり350gの野菜を食べましょう。今よりあと一皿(トマトなら半分)多く野菜を食べましょう。

塩分を 控えよう

塩分の摂りすぎは、高血圧や動脈硬化、胃がんのリスクを高めます。離乳食から薄味の習慣をつけ、大人になったら塩分は1日8g以下にしましょう。

朝食を 食べよう

朝食を食べないと、脳がエネルギー不足となり、学習や仕事の能率が上がりません。また、食事回数が減ると肥満や脂質異常につながる場合があります。一日のスタートは朝食から始めましょう。

ライフステージ別目標

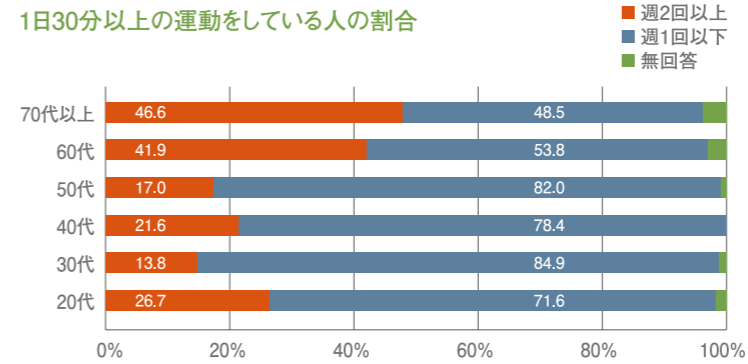
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に体重を測ろう 野菜に親しみ、食べる種類を増やそう 	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食から薄味でバランスの良い食事に慣れさせよう 3食を規則正しく食べさせよう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を知り、定期的に体重を測ろう 好きな野菜を増やそう 薄味の習慣をつけよう 	<ul style="list-style-type: none"> バランスを考えて3食きちんと食べよう 調理に興味をもとう
成人期 シニア期	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を維持するために定期的に体重を測ろう 野菜料理をもう一品増やそう 	<ul style="list-style-type: none"> 食品や料理に含まれる塩分量を知り、摂りすぎに注意しよう バランスを考えて3食きちんと食べよう

正しい生活習慣を実践する

運動

現状

1日30分以上の運動をしている人の割合



目標

運動の習慣をつけ、 今より10分多く動こう

体をよく動かしている人は不活発な人に比べて循環器疾患やがんのリスクが低くなります。また、運動はストレス解消や気分転換に役立ちます。習慣的に運動し、その機能を維持することは、ロコモティブシンドロームの予防や、認知機能の低下を防止する役割もあります。意図的な運動だけでなく、身体活動(家事や通勤などの生活活動)を増やすなど、今より10分多く動くことを心がけましょう。

えべつ市民健康づくりプラン21 ウォーキングマップ

平成23年度に江別市民健康づくり推進員の皆さんが、江別、野幌、大麻地区を実際に歩いて距離や消費カロリーを測定し、安全面や休憩箇所、ビューポイントなどを冊子にまとめたものです。保健センター、市役所等で配付しています。



ロコモティブシンドロームって何?

骨、関節、筋肉や神経などを動かすために不可欠な器官の動きが悪くなり、思うように動かせなかったり、衰え始めること。放置すると、介護が必要になり、寝たきりの原因となります。



ライフステージ別目標

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 親子で体を使って遊ぼう 外遊びが好きになる
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 運動の習慣をつけよう 出来るだけたくさん歩こう 運動の大切さを知ろう
成人期 シニア期	<ul style="list-style-type: none"> 週に2回以上、自分に合った無理のない運動を楽しみながらしよう 子どもと一緒に遊ぼう 今より10分多く動こう 身体活動量を増やそう(シニア期)

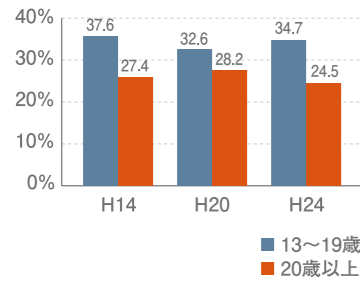
Q1の答え:3

体重が60kgの場合、10分で約100kcalを消費すると言われていています。また、体脂肪が燃焼し始めるには約20分かかかるので、ダイエットをするなら30分くらいの運動が必要ですね。(参考:日本医師会より) <https://www.med.or.jp/forest/health/body/m0102.html>

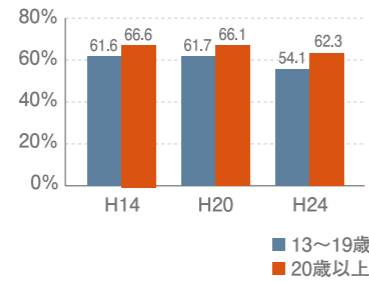
休養・睡眠・こころの健康

現状

睡眠による休養が足りないと感じている人の割合



学校や職場での人間関係、勉強や受験、仕事上で不満や悩みを抱えている人の割合



目標

よい睡眠をとろう

睡眠不足は、疲労感をもたらしたり、情緒が不安定になったりして、適正な判断力が低下します。成長ホルモンは就寝時に多く分泌されることから、乳幼児・学童・思春期の睡眠不足は脳や体への悪影響が懸念されます。早寝・早起きの習慣や規則正しい生活リズムを身につけましょう。

つらいときは相談しよう

ストレスと上手く付き合うことも大事ですが、一人で悩まず、相談機関を利用しましょう。こころの不調に自分で気がつかない人には、周囲の人の温かい見守りが必要です。ゆっくりと話を聞いてあげましょう。

ライフステージ別目標

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きの習慣をつけよう ・親子の会話やスキンシップを楽しもう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝・早起きの習慣をつけよう ・ストレスに対処できる方法を身につけよう ・困った時は相談しよう ・インターネットや携帯等は正しく使おう
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠時間をとり、疲れを翌日に残さないようにしよう ・ストレスの解消法を身につけよう ・相談機関を利用しよう ・簡単な相談にのれるようにしよう
シニア期	<ul style="list-style-type: none"> ・生活にメリハリをつけ、よい睡眠を確保しよう ・地域とのつながりを大事にして孤立しないようにしよう ・相談機関を利用しよう

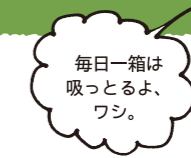
Q2の答え:1

家事だけでなく仕事もこなす日本人女性は、世界で最も睡眠時間が短いと言われています。2はドイツ、3がフランスです。(参考:厚生労働省より) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-008.html>

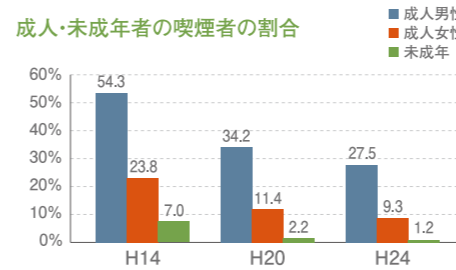
アルコール・たばこ

現状

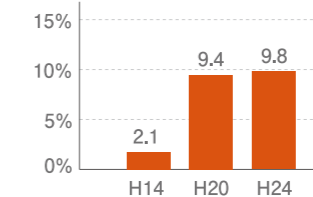
アルコールや喫煙は生活習慣病と密接な関係があり、長期の喫煙はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)を発症します。



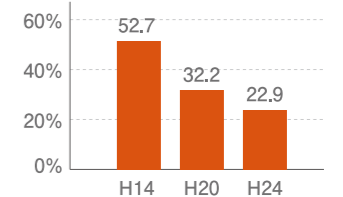
成人・未成年者の喫煙者の割合



妊娠中の喫煙率は9.8%と年々増加



未成年者の飲酒率は10年前から半減



目標

未成年・妊婦・授乳中は両方やめよう

妊娠中は母体も胎児も健康障害を受けやすいので、飲酒・喫煙は絶対にやめましょう。

お酒は適量を知り楽しく飲もう

日本人の適量は、純アルコール20g(ビール500ml・日本酒1合・ワイン180ml)と言われていますが、女性は肝臓などの臓器障害を起こしやすいので注意が必要です。

ライフステージ別目標

乳幼児期	・タバコの煙を吸わせないようにしよう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙を避けよう ・たばこは吸わない ・お酒を飲まない ・たばこやお酒の害を知ろう
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこは極力吸わない ・お酒は適量を知り飲み過ぎないように(休肝日を持とう) ・妊娠中・授乳中は喫煙・飲酒しない
シニア期	<ul style="list-style-type: none"> ・たばこは極力吸わない ・お酒は適量を知り飲み過ぎないように(休肝日を持とう)

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは?

咳・たん・息切れを主訴としてゆっくりと呼吸障害が進行していく病気で、肺気腫、慢性気管支炎が含まれます。正確には「有害物質を長期に吸引暴露することで生じた肺の炎症性疾患」であり、その有害物質とはたばこで、喫煙者の20%が発症するといわれています。その苦しさは「陸でおぼれるよう」と表現されるほどで、全国的に患者数は増加傾向にあります。

Q3の答え:3

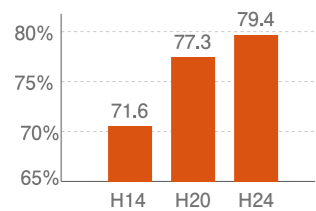
日本人や韓国人の3～4割の人たちは、アルコールを分解する力が弱かったり、全く無かったりと言われています。逆に欧米やアフリカの人たちは、ほぼ全員アルコールを分解することができるようです。(参考文献/樋口進 編 「アルコール臨床研究のフロントライン」より)

歯と口

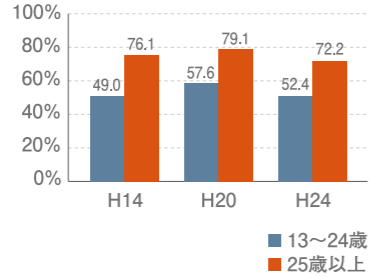
現状

食べる喜びや話す楽しみを保つ上で、歯と口の健康は欠かせません。
80歳で自分の歯が20本保てるように、乳児期から歯を大切にしましょう。

むし歯のない3歳児の割合



歯の健康に関心のある人の割合



目標

歯や口の中に 関心を持とう

むし歯や歯周病は、ある程度進行しないと症状が出ないので、歯と口の健康を保つためには、定期的に歯や歯肉の状態を観察するなど関心を持ちましょう。

子どもの頃から 歯みがき習慣をつけよう

むし歯や歯周病の予防はまず歯みがき習慣をつけることです。歯垢を取り除くには、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などをうまく利用しましょう。

ライフステージ別目標

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの歯を観察しよう 寝る前には仕上げみがきをしよう 甘いものを与えずすぎないようにしよう(ジュース・お菓子など) 	<ul style="list-style-type: none"> かむ力を育てる食事にしよう 定期的に検診を受けよう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 歯や歯肉の観察をしよう 1日1回は丁寧に歯をみがこう 	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくりよく噛んで食べよう 定期的に検診を受けよう
成人期 シニア期	<ul style="list-style-type: none"> 歯や歯肉を観察し、歯周病を予防しよう 歯間清掃具を使おう(歯間ブラシ、デンタルフロスなど) よく噛んで食べよう 定期的に検診を受けよう 	

歯周病はこわい

歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起し、徐々に周りの組織を破壊し、歯を支えている骨を溶かし、歯が抜けてしまう原因となります。
また、妊娠している方が歯周病にかかる、低体重児出産や早産の危険度が高まる事が指摘されています。

正しい生活習慣の実践に向けて、 江別市ではこんな取り組みをしています

〈平成25年度〉

マタニティスクール・ 両親学級

これから生まれてくる赤ちゃんの健康・育児について具体的に学べるよう妊娠中の方とそのパートナーを対象に開催しています。妊娠をきっかけに食生活等生活習慣の見直しの機会にもなっています。

喫煙予防教室

小学校高学年を対象に、たばこの害を知ってもらうことと喫煙防止に向けた教室を小学校に出向いて実施しています。教室実施前には「いつかはたばこを吸いたい」と答えていた子どもが教室実施後には減少しました。

食生活改善活動

『私たちの健康は私たちの手で』のスローガンのもと、食育活動や地域の高齢者を対象にした『ふれあいレストラン』、『江別の食材を使った簡単レシピ集』の作成など、食を通じた健康づくり活動を実践している食生活改善推進員を支援しています。

ゲートキーパー研修

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげて見守る人のことです。悩みを抱えたときには、身近な人に話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったという経験のある方は多いことから、身近な人がゲートキーパーとなれるよう研修を開催しています。

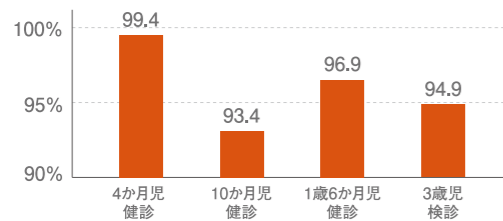


健康管理が できる

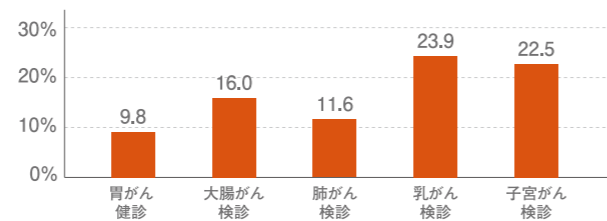


現 状

乳幼児健康診査の平均受診率は高い水準を維持(H24)



がん検診受診率は、全国平均並みの受診率ですが低い状況(H24)



目 標

健診・歯科検診・ がん検診を受けよう

乳幼児健診、学校や職場での健康診査、各種がん検診、歯周疾患検診など、検診の機会を逃さず受けましょう。

治療を 継続しよう

生活習慣病などは自覚症状がないまま進行します。重症化してからでは治療が思うようにできない場合もありますので、自覚症状がないことを理由に治療を中断せず、主治医の指示に従いましょう。

予防接種を 受けよう

法律で定められた「定期予防接種」、必要に応じて受ける「任意接種」があります。疾病を予防するために、必要性を理解して受けましょう。

ライフステージ別目標

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健康診査・歯科検診を受けよう 必要時、精密検査・療育指導を受けよう 予防接種を受けよう かかりつけ医を持とう
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健康診査・歯科検診を受けよう(学校で実施) 予防接種を受けよう かかりつけ医を持とう
成人期 シニア期	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に健診・歯科検診・がん検診を受けよう かかりつけ医を持とう 必要な治療を継続しよう

正しい健康管理の実践に向けて、 江別市ではこんな取り組みをしています

〈平成25年度〉

乳幼児健診

4か月、10か月、1歳6か月、3歳の健診を実施しています。全ての健診は、個別に通知を行っています。医師の診察だけでなく、育児全般にわたる相談にも応じています。

はつらつ検診

日中はなかなか検診に行けない...という方にお勧めの検診です。仕事前に検診ができるよう早朝6時半から実施しています。特定健診、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス検診を保健センターで受けることができます。

送迎バス検診

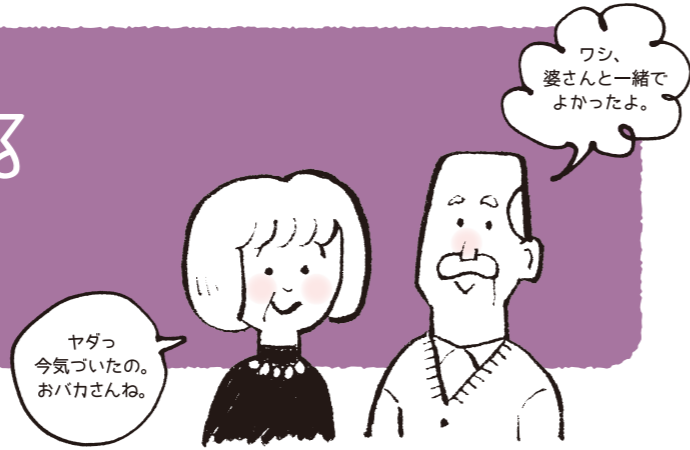
特に女性の方にお勧めの検診です。公民館などに集合し、北海道対がん協会までバスで送迎します。特定健診、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス、骨粗しょう症(女性のみ)検診を受診できます。

歯周疾患検診

歯周病は歯を失う大きな原因となります。市内の歯科医院で40、50、60、70歳の節目の方はワンコイン(500円)で、歯周疾患の検診を受けることができます。



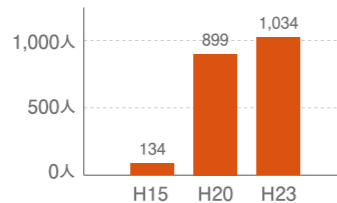
健康を増進することができる



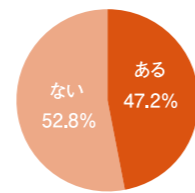
現状

健康で心豊かに過ごすためには、自ら健康づくりを意識すること、地域のふれあいやつながりを持つことが大切です。

地域健康づくり推進員が企画した事業への参加者数



日頃の生活で地域の人とつながりがあると感じている人の割合 (H23)



目標

地域とのつながりを大切にしよう

世代を超えたふれあいや地域とのつながりは災害時の助け合いだけでなく、心身の健康を維持する上でも欠かせません。趣味の会やボランティア活動など楽しく笑い合える仲間を増やしましょう。

健康づくり活動に参加しよう

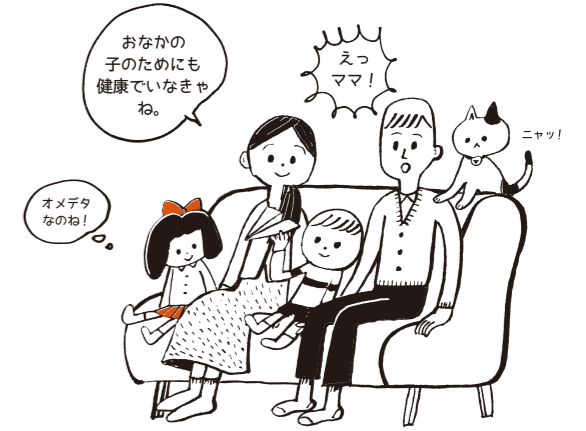
さまざまな健康づくり活動に積極的に参加し、江別市全体の健康状態を高めましょう。

ライフステージ別目標

乳幼児期	・近所の人に挨拶しよう ・子育てサークルやサロンに参加しよう
学童・思春期	・近所の人に挨拶しよう ・地域の活動に参加しよう
成人期 シニア期	・近所の人に挨拶しよう ・自分に合ったサークル活動、ボランティア活動に参加しよう (シニア期にはさらに主体的に) ・楽しく笑い合える時間を持とう ・健康づくり活動に参加しよう

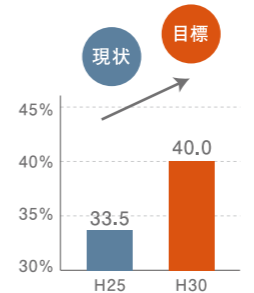
江別市が目標とする指標

えべつ市民健康づくりプラン21(第2次)で目標とする数値の一部をグラフでまとめました。



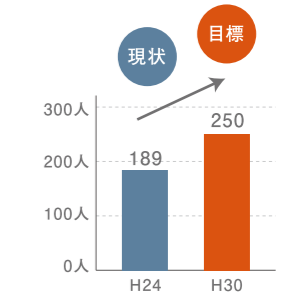
運動の習慣をつけ、今より10分多く動こう

- 30分・週2回以上の運動を心がけている人の割合



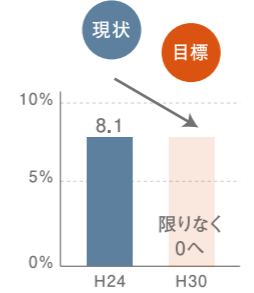
つらいときは相談しよう

- ところの健康に関する事業参加人数 (相談対応研修や講座、ところの相談等)



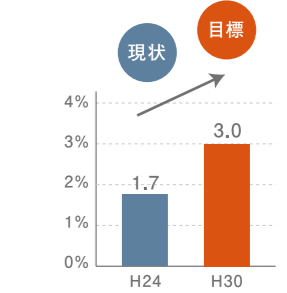
未成年・妊娠・授乳中の喫煙はやめよう

- 妊婦の喫煙率



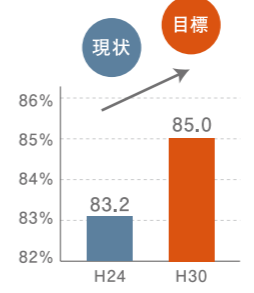
歯や口の中の健康に関心を持とう

- 歯周疾患検診の受診率



子どもの頃から歯みがき習慣をつけよう

- 虫歯のない3歳児の割合



健康づくり活動に参加しよう

- 健康づくり事業への参加者



家族のためにもがん検診を受けよう

- がん検診を受ける人の割合

