

個人の健康を支えるための社会環境づくり
 ○積極的に健康づくりに取り組む地域づくり♥
 ○関係機関等との情報共有、連携を行っていきます！
みんなで健康な水俣を目指しましょう



☆策定メンバー
【健康増進部分】
 水俣市健康づくり推進協議会
【食育部分】
 水俣市食育推進検討会
【計画策定アドバイザー】
 下田 誠也
 (熊本県立大学環境共生学部 食健康科学科 教授/医学博士)
【事務局】
 水俣市福祉環境部
 いきいき健康課
 健康推進係
 〒867-0005
 水俣市牧ノ内3番1号
 TEL 0966-62-3028
 FAX 0966-62-3670
 ※いきいきみなまたヘルスプランを
 水俣市ホームページに掲載中です。
<http://www.city.minamata.lg.jp/3196.html>

- 【目標】**
- がん検診受診率
 胃・肺・大腸がん：30%以上
 子宮頸がん・乳がん：40%以上
 - がん検診後の精密検査受診率
 全て90%以上
 - 特定健診の受診率は55%目指します！
 …現状31%（；へ；）2016年度
 - 特定保健指導実施率の向上
 …高血圧・高血糖・脂質異常などなど、
 健診後のみなさんの健康管理を徹底して
 支援します！
 - 目指せ！糖尿病からの
 新規人工透析患者0人！



一緒にがんばっていきましょう

豊かな食育のための食環境
 食に関係する様々な機関、組織が連携して進めます。

- 1 食文化の伝承**
 ○地域の食文化を大切に、地域の伝統文化、行事や行事食、郷土料理等の伝承に関する取り組みを継続。
- 2 地産地消の推進**
 ○身近で、新鮮で安心・安全な農林水産物、健康に配慮した食品や加工品を手に入れられる取り組みの実施、提供。
- 3 食育意識の醸成**
 ○関係機関と連携した食を通じた世代間、地域とのふれあいや体験の実施。
 ○食を考えるきっかけづくりとして、「(仮称)いきいき健康食育の日」の制定。
 ○減塩意識醸成のため、「減塩の日(毎月17日)」についての情報提供、周知。
- 4 食に関する活動支援**
 ○健康づくりを意識した食の活動を推進する企業や団体の取り組みを支援。
- 5 食育に携わる人材の育成**
 ○食育を理解し、実践できる人を育成、応援。

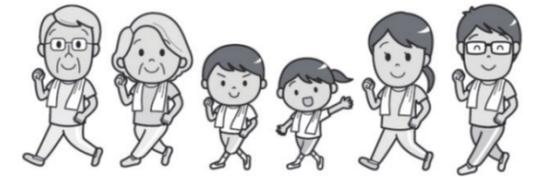


©2017 日本高血圧学会

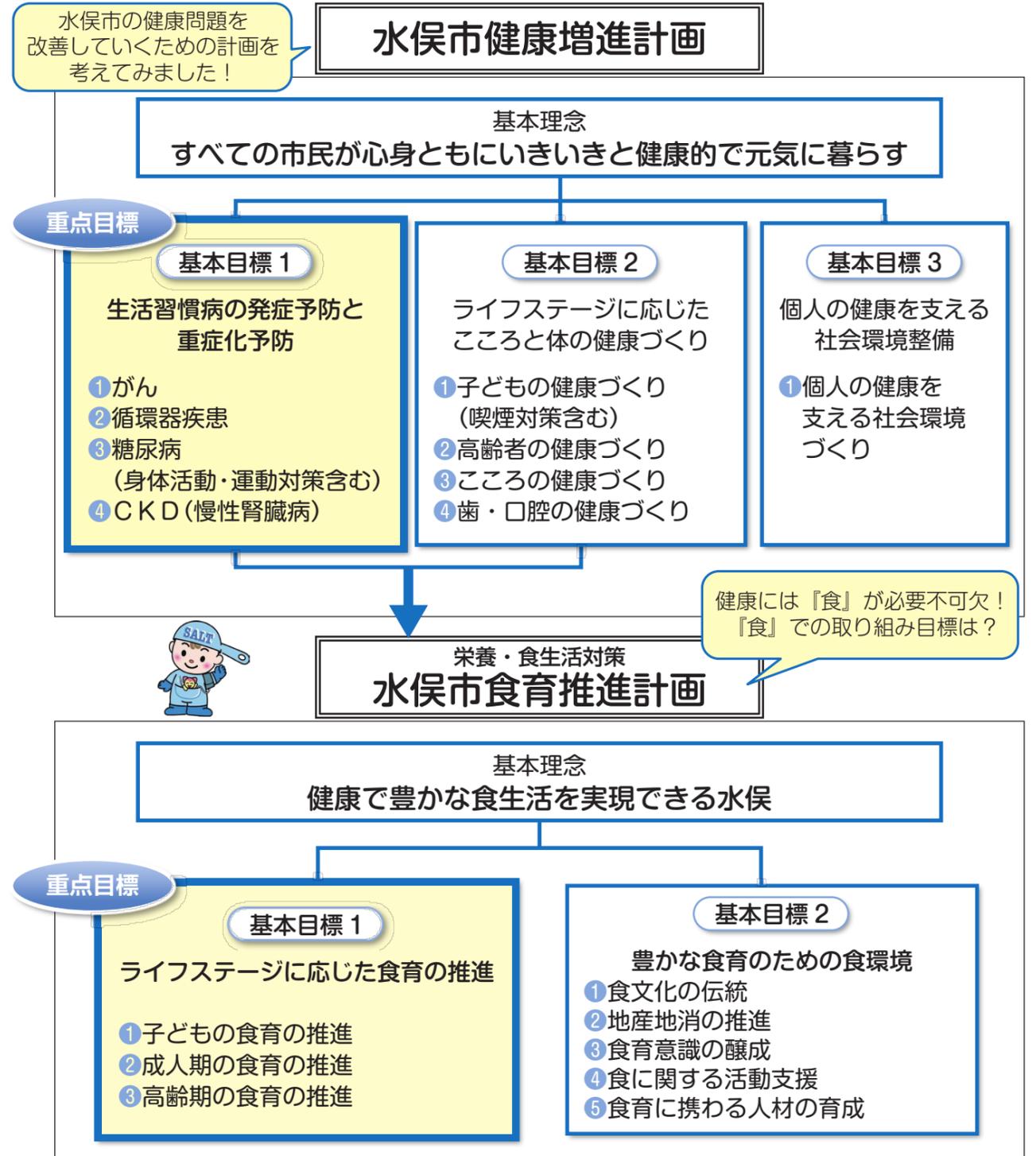
**いきいき
 みなまた
 ヘルスプラン**

お知らせ版
 ~version1~

2018年度~2022年度



「水俣市健康増進計画」と「水俣市食育推進計画」を一体化した
 「いきいき・みなまたヘルスプラン」を策定しました！！



水俣市いきいき健康課

子どもの健康づくり

- 生まれた時の体重が2500g未満の低出生体重児が県や国と比べて多い。
- 朝食を食べない・夕食の時間や寝る時間が遅い幼児が県と比べて多い。
- 中学生女子での「やせ」は増加傾向。

早くおき
食べて遊んで 早くねる
二中 1年 洲上 宙星



歯・口腔の健康づくり

- 1歳6か月児健診、3歳6か月児健診、12歳児健診で、県や国と比べて、う蝕（虫歯）が多い。
- 20～70代の各年代で、歯や口腔のことで受診している人が多い。

「食べたらみがく」
毎日健口習慣

袋中 3年 橋迫 未尊



生活習慣病の発症予防と重症化予防

けんしんあとも うんどうしてね おとうさん

二小 2年 さだまつ かほ

がん：水俣市の死因第1位

- なんと死因の28%（その中でも肺がんが多い）
- がんでは、30歳代の若い年代から死亡がみられる。

死因第2位 心疾患 第3位 脳血管疾患

*その元には
高血圧、脂質異常、糖尿病

CKD（慢性腎臓病）

- 人工透析はとても多いが、年々減ってきている。
- 糖尿病性腎症が増えることも予想される。
- 特定健診の結果…受診者の約23%が腎機能軽度低下。
- CKDを進行させるリスクは、血圧・LDL・肥満・HbA1c（糖）

循環器疾患（高血圧・脂質異常）

- 血圧が高い人の割合は減っているが、他の市町村に比べると、まだ高い！
- 脂質異常は少し減少（^v^）
- メタボリックシンドロームにあてはまる人が増えている。

糖尿病

- 糖尿病で治療が必要な人が多い！
- 糖尿病の合併症で糖尿病性腎症が多い。
- 特定健診の結果…高血糖の人の割合が増加傾向。肥満ではない人の高血糖も増加傾向。30歳代の若い世代でも高血糖の割合が高い。健診を受けた約半数は運動習慣なし！

運動

↑↑↑ 不健康な生活習慣を続けると ↑↑↑

- バランスの偏った食生活
- 運動不足
- 肥満
- 過度な飲酒
- 喫煙
- 睡眠不足

高齢者の健康づくり

- 高齢者に多い病気…認知症・関節疾患・脳血管疾患・骨折（介護保険の新規申請時の原因疾患）
- 後期高齢者健診の結果は…血圧・血糖・LDLが高い人が多い。

長生きの秘けつは
食事と運動 元気な笑顔！

水俣高校 2年 川崎 みすほ

こころの健康づくり

- 自殺は近年増加傾向。特に60～80歳代の男性で、原因は健康問題が多い。
- 睡眠・休養が十分にとれていない！働き盛りの40～50歳代で、男性よりも女性が多い。

困ったら
助けを求めて かいけつだ

二中 1年 廣田 尚真

共通のキーワード：★1日3食、定期的に食事をする食習慣（朝食を食べよう） ★食品の組み合わせ・質・量に配慮した食事 ★減塩の食習慣

健康な赤ちゃんを出産するための妊婦の体づくりが大事！

- 【妊娠出産期】
- 体格指数（BMI）18.5未満のやせの妊婦が15%前後。
- 妊娠以前から生活習慣病の既往歴を持った妊婦もいる。
- 妊娠後期には、貧血の方が3割。

☆母の体格、妊娠の時期に合わせた栄養量を考えた食事を取り、適切な体重増加を。



子どもの食育

毎日の家庭の食事は子どもの体と心を育てます。

- 【乳幼児期】
- 1歳6か月児、3歳6か月児で朝食を食べていない子どもがおり、乳幼児健診で、やせや低身長の子が増加傾向。
- ☆規則正しい生活習慣、食習慣の基礎をつくる時期。児の成長発達に合わせた栄養量の確保、かみ砕きの力・味覚の体得が大切。
- ☆みんなで一緒に食べるとおいしいね！家族そろって食卓を囲もう。

【学齢期・青年期】

- 朝食を毎日食べる人の割合は小5、中2で低下傾向。高2ではやや上昇。（市）
- 朝食の内容では、ご飯、パンだけの人が2割の状況。（市）
- 習慣的な栄養摂取量では脂質、食塩の過剰摂取がみられ、中2ではカルシウム、食物繊維、鉄及びビタミンA等が不足。（全国）
- 5割以上の方が食事の準備や後片付けを手伝っているが、何もしていない人も15%いる。（市）
- ☆家庭から自立するまでに、より良い食習慣を身につけよう！

成人期の食育

- メタボリックシンドローム該当者が増加。習慣的なエネルギー過剰？
- 30歳代で5割、特に30歳代男性は7割が週の半分朝食ぬき。特に若い年代の女性はきちんと食べる習慣を。
- ☆1日3食の食事リズム、自分の生活に合った栄養バランス、量を考えて食生活を。
- ☆嗜好品（アルコール、お菓子類）の適量を覚えよう！
- ☆健診結果を活かして生活習慣病発症予防、重症化予防。

減塩



高齢期の食育

- 家族が独立し、高齢者のみの世帯になるなど食環境も変化。
- 1日3食の食事のリズムが崩れがちになる。男性では、調理自体が難しいことも。
- 後期高齢者健診の結果では、高血圧、LDLコレステロール要指導以上が多く、脳血管疾患等の重篤な状況に陥るリスクが高い。
- ☆日頃の食事から血圧、血糖を意識した生活習慣病重症化予防のための自己管理。

