

いきいきげんきみまた 21

第2次後期計画 概要版

～みんな元気 ずっと元気 笑顔いっぱい三股町～



令和3年3月

宮崎県 三股町

基本理念「みんな元気 ずっと元気 笑顔いっぱい三股町」の実現のために

「いきいきげんきみまた 21 第2次」は町民の健康づくりの基本指針となるものです。生活習慣や社会環境の改善を通じて、誰もが笑顔のある毎日を過ごせるように、栄養・食生活や運動など9分野で具体的な目標を設定し、健康なまちの実現を目指しています。この概要版では、特に住民の皆さんに取り組んでほしいものを抜粋して提案しています。

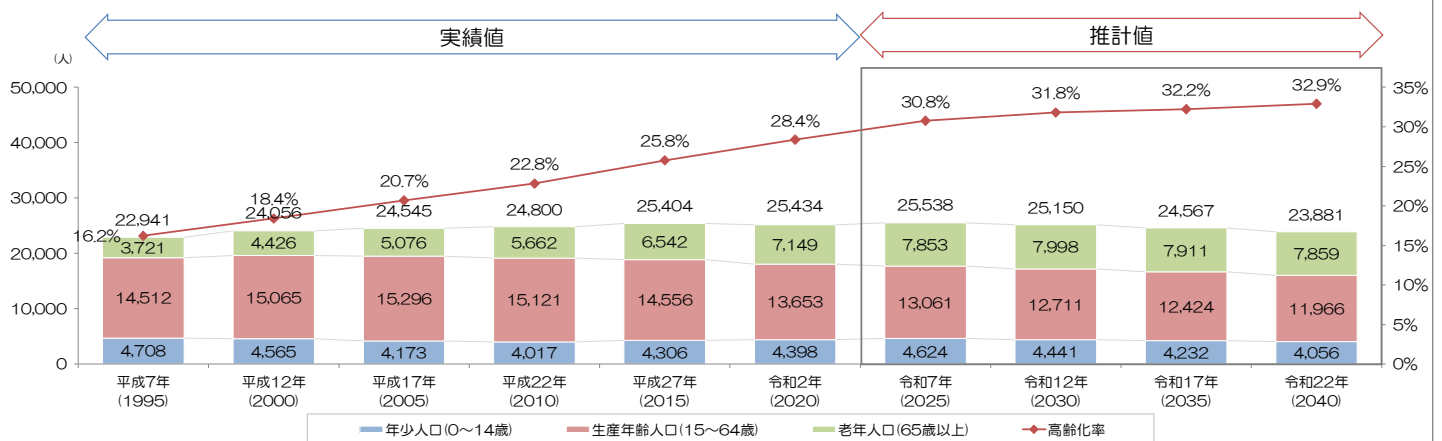
計画の基本指針

- ① 健康づくりの根幹である「元気づくり」と「病気予防」のバランス調整を図ることを柱に取り組みます。
- ② 健康寿命の延伸のために9つの分野別目標を設定し取組を推進します。
- ③ 個人や地域社会が共通の認識を持ち健康づくりを実現するために、「個人・家族」「地域・行政」がそれぞれの立場で取り組みます。
- ④ 生涯をとおした健康づくりのために、住民が中心になり地域社会や行政が共有・協働して、ライフステージごとに、それぞれの世代が積極的に取り組むようにします。

健康寿命をのばそう！

【三股町の人口の推移・推計】

今後、少子高齢化の進展により総人口は減少に転じる予測となっており、令和22年（2040年）の総人口は23,881人、総人口に占める老年人口割合（高齢化率）は32.9%になる見込みとなっています。

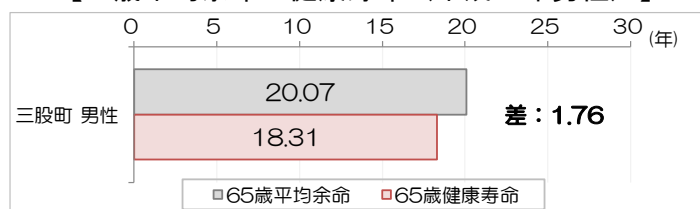


出典：国勢調査（平成7年～平成27年）、宮崎県の推計人口と世帯数 年報（令和2年）、国立社会保障・人口問題研究所推計値（令和7年～令和22年）

【65歳平均余命と65歳健康寿命の差】

健康寿命とは「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」のことです。町民の健康寿命と平均余命の差が小さくなるのが、この計画の大きな目標となっています。

【65歳平均余命・健康寿命（平成27年男性）】



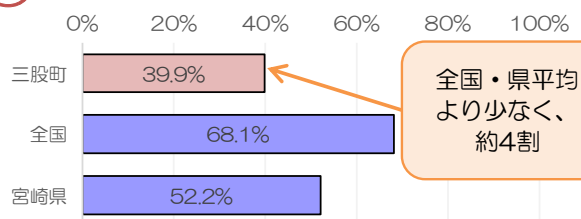
【65歳平均余命・健康寿命（平成27年女性）】



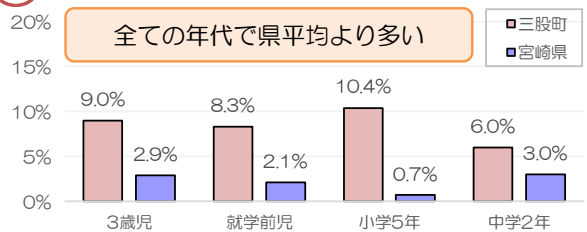
三股町の主な現状

栄養・食生活

① 【バランスのよい食事を摂っている人の割合】

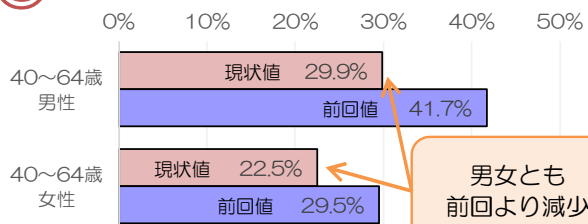


② 【夕食をいつも一人で食べる子どもの割合】

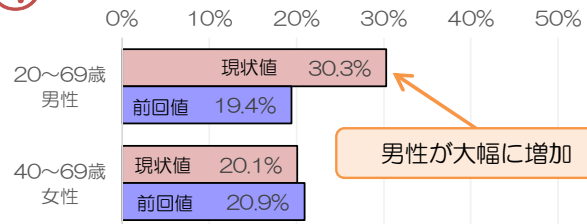


身体活動・運動

③ 【運動を習慣的にしている人の割合】

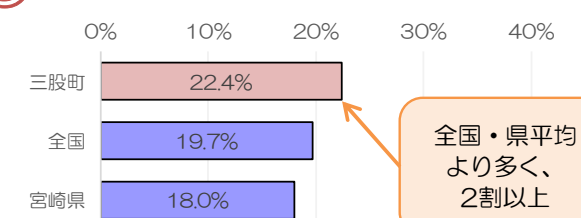


④ 【肥満者の割合】

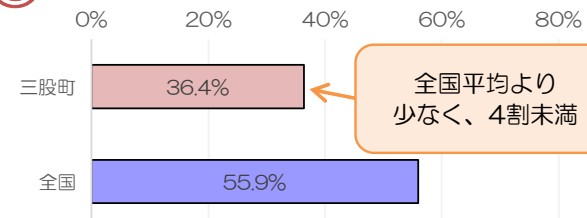


休養・こころの健康

⑤ 【睡眠不足により休養がとれていない人の割合】

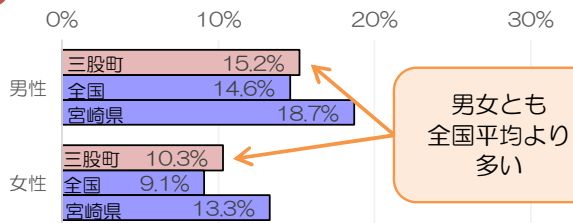


⑥ 【地域とのつながりを感じている人の割合】

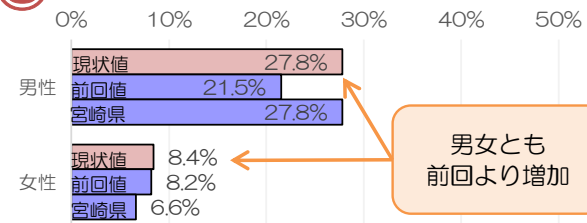


アルコール・たばこ

⑦ 【生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合】

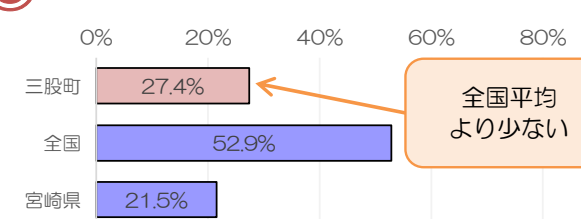


⑧ 【たばこを吸っている人の割合】

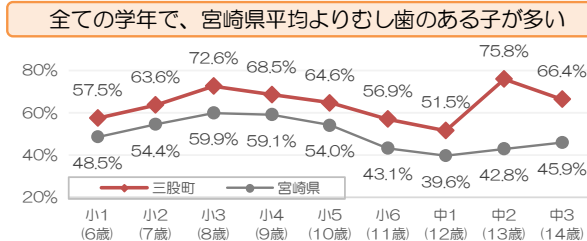


歯の健康

⑨ 【定期的に歯科検診に行っている人の割合】

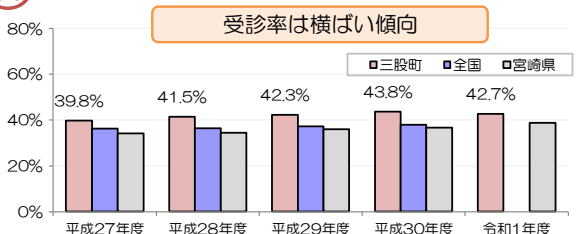


⑩ 【小中学生のむし歯有病率(乳歯及び永久歯)】

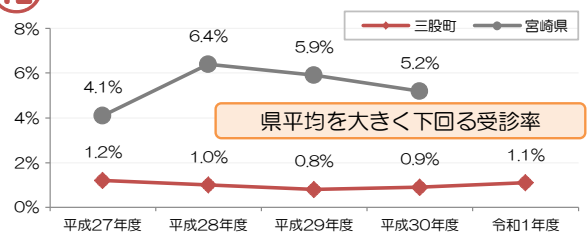


生活習慣病予防

⑪ 【特定健診受診率】



⑫ 【胃がん検診受診率】



バランスのよい食事は「**メタボリックシンドローム**」になりにくく、糖尿病、高血圧、心臓病などの**生活習慣病**の予防となります。

バランスのよい食事とは…

下の写真のように、主食・主菜・副菜を組み合わせる食事のことです。

副 菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

主 食

米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源となるものです。



主 菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

汁物(副菜)

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割になります。

みんなで心がけること

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせる食事をするように心がけましょう！
- ・子どもを含め、みんな一緒に食事をするようにしましょう！

三股町の取組

- ・「**広報みまた**」で野菜をたっぷり使った、健康バランス食を紹介しています。
- ・子どものための「**食育教室**」や大人のための「**いきいき元気塾**」を支援します。

野菜をもっと食卓に！

1日に必要とされる野菜の摂取量は350gです。

野菜 350g



料理にすると、小鉢5つ分



緑黄色野菜(120g)

その他の野菜(230g)



子どもの頃から運動習慣を身につけることで、**成人肥満の予防**につながります。
また、**習慣的に運動**を行うことが「**認知機能低下予防**」につながり、**認知症**の発症リスクを**低くします**。

みんなで心がけること

- ・習慣的に、家族も一緒になってできる運動をしましょう！
- ・学校や仕事以外で体を動かす時間をつくりましょう！
- ・なるべく歩くように心掛けましょう！

今より 10 分多くからだを動かす ことから始めましょう！

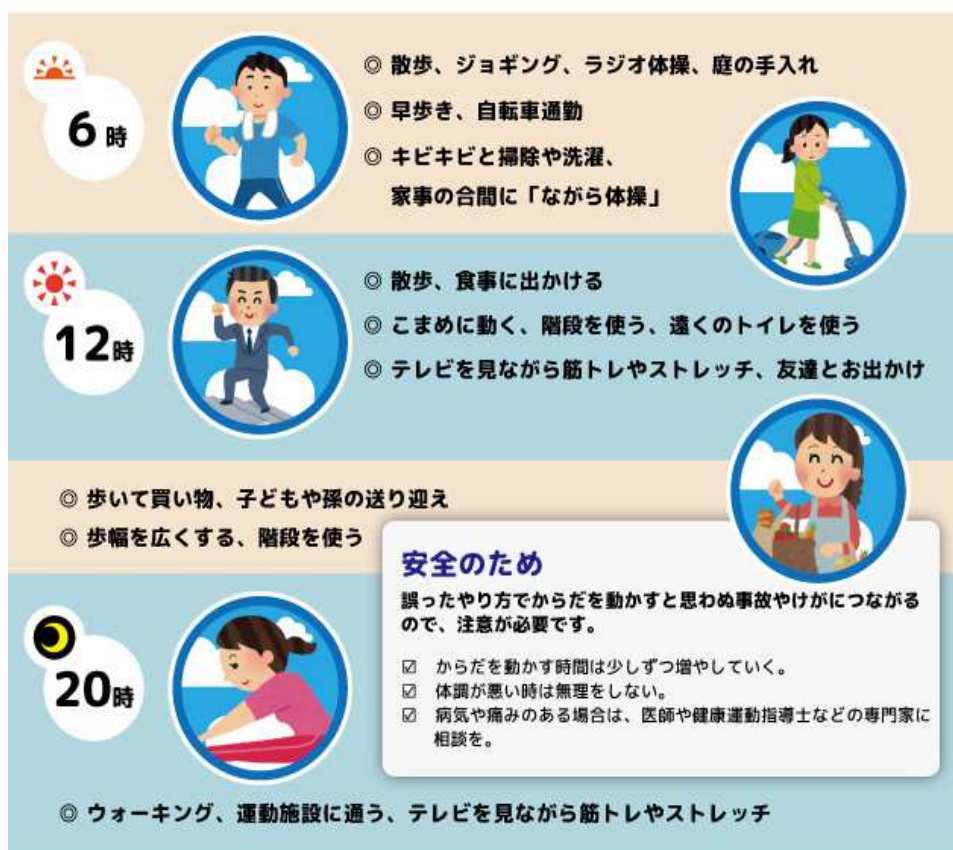
日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病の発症やこれを原因として死亡に至るリスク及び加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げる事ができるとされています。



三股町の取組

- ・「**リズムウォーキング教室**」や「**足もと元気教室**」など運動を通した様々な教室を開催しています。
- ・「ウォーキングの習慣化」と「体重管理」を目指した事業を開催します。
- ・「**みまたチャレンジ総合クラブ**」の利用促進や様々な活動を支援しています。

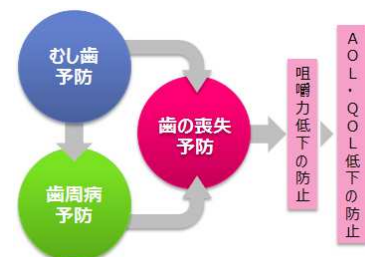
いつ +10 しますか？ あなたの一日を振り返ってみましょう。



歯を大切にしましょう！

関連するグラフ ⑨、⑩

歯を失う二大原因は、「むし歯」と「歯周病」です。むし歯予防と歯周病予防を充実させることで歯の喪失予防と活動能力（ADL）や生活の質（QOL）の維持につながります。



出典：eヘルスネット（厚生労働省）

みんなで心がけること

- ・おやつの量や時間を決めて歯の健康を守りましょう！
- ・定期的に検診を受診し、自分の歯・子どもの歯を守りましょう！
- ・しっかりとよく噛んで食べる習慣をつけましょう！

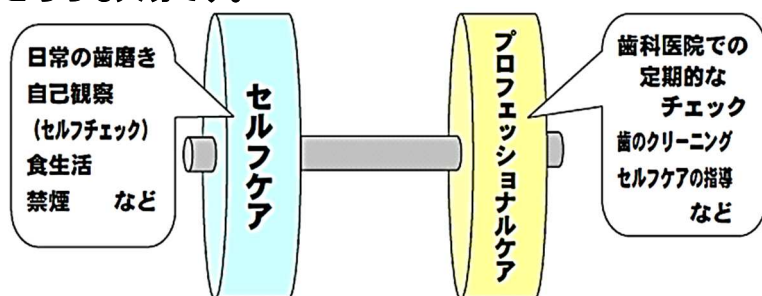
健康で長生きするために～「8020(ハチマルニマル)運動」

20本以上の歯があれば、固いものから弾力のあるものまで、何でも食べることができ、そのことが、バランスの良い食事につながります。また、よく噛んで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

【歯の数と食べられるものの関係】



歯の健康を保つためには「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」のどちらも大切です。



出典：厚生労働省「標準的な保健指導プログラム」

「セルフケア」の基本は歯みがき 正しい歯みがきのチェックポイント

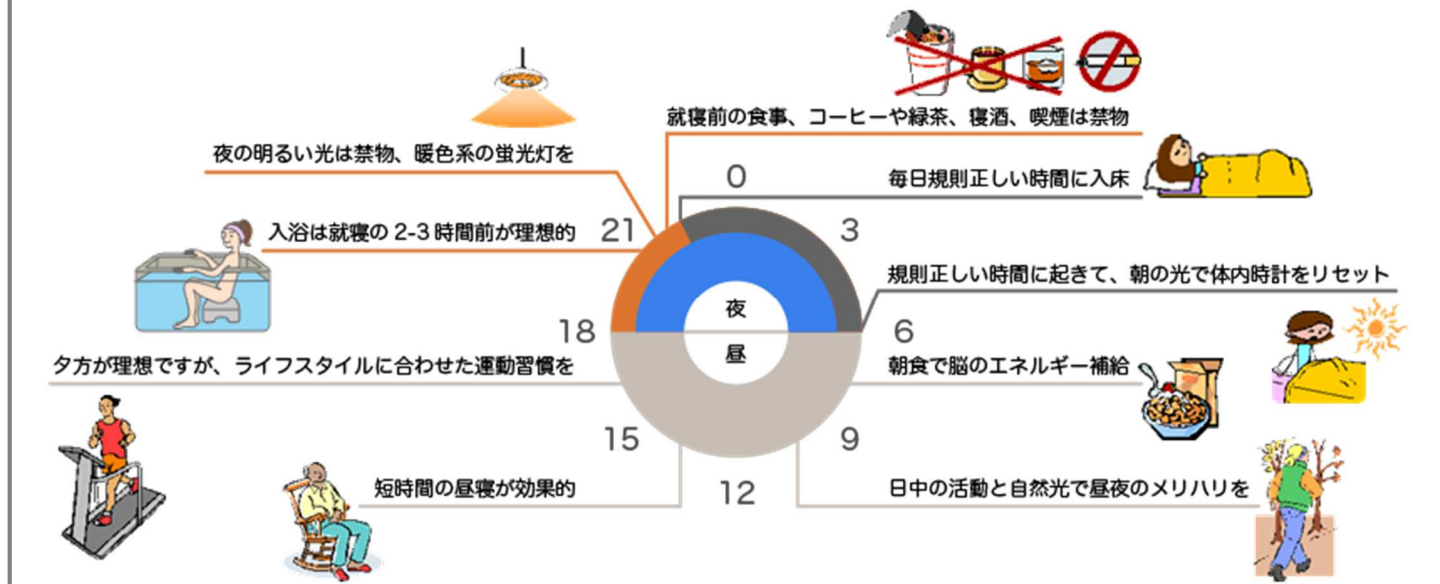
- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当てている
- 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- みがき残しのないよう、みがく順番を決めている
- フッ素入り歯磨剤を使っている
- デンタルフロスや歯間ブラシを使って、歯と歯のすき間もきれいにしている

三股町の取組

- ・「1歳6か月児健診」で、歯科衛生士による集団指導を行っています。「2歳6か月児歯科健診」で、個別のブラッシング指導を実施しています。
- ・「広報みまた」や「町ホームページ」を活用し、歯に関する様々な情報提供をしています。
- ・成人の歯周病検診を実施しています。

睡眠不足にならないためには「快適な睡眠（起きた時に気持ちがいい睡眠）、（日中に眠くならない睡眠）」を得ることが大切です。

快適な睡眠のために、まず、早起きをして朝の光を浴びましょう。そうすることで夜の睡眠が促されます。また、寝る前に光の刺激(テレビ、スマホのブルーライト、照明など)を浴びると、眠りが妨げられるので、注意しましょう。





健康だから受診しなくていい

自覚症状がなくても、知らないうちに血糖値や中性脂肪が高くなっているかもしれません。



2、3年前に受けたから…

定期的に受けることで身体の変化がわかり、病気の悪化を防げます。



何か見つかったら怖いから…

放っておくのが一番危険です。早期発見により大きな病気を未然に防ぐことができます。

三股町の取組

【特定健診】

特定健診は加入している健康保険で受診するように義務づけられています。40歳～74歳の三股町国民健康保険に加入している方に「特定健診」、75歳以上の方を対象に「後期高齢者健診」を実施しています。各地区分館などで受診する「集団健診」と、指定医療機関で受診する「個別健診」の2つの受診方法があります。

【がん検診】

「集団検診」のみで受けられる「肺がん検診」「大腸がん検診」と「集団検診」「個別検診」のどちらかを選択して受けられる「胃がん検診」「子宮がん検診」「乳がん検診」があります。

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓病などの生活習慣病の発症の要因となります。一方、「やせ」志向による無理なダイエットは、栄養素の摂取不足を招き、貧血や骨粗しょう症の原因にあげられます。

健康全体のことを考えて、適正体重の維持に努めましょう。

自分のBMI値を計算してみよう！

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

あなたのBMI = kg $\div$ m $\div$ m

たとえば、体重 58 kg、身長 162 cmの場合、 $58 \text{ kg} \div 1.62 \text{ m} \div 1.62 \text{ m}$ となり、BMI は 22.1 となります。

BMI

18.5未満

18.5以上25未満

25以上

判定

低体重（やせ）

標準体重

体重過多（肥満）

定期的に自分の体重をチェックしよう！

測定日			身長	体重	BMI
令和3年	月	日	cm	kg	
令和4年	月	日	cm	kg	
令和5年	月	日	cm	kg	
令和6年	月	日	cm	kg	
令和7年	月	日	cm	kg	

三股町 健康管理センター

電話：0986-52-8481 F A X：0986-52-1056