

1

計画の背景

わが国においては、生活環境の向上や医学の進歩などにより、平均寿命が伸び、世界有数の長寿国となっています。その反面、不規則な食生活や運動不足等の生活習慣の変化などによって、がんや糖尿病、循環器疾患等の生活習慣病が増加しています。これからは、単に平均寿命を延ばすだけではなく、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（健康寿命）を延ばすことが非常に重要となっています。

2

計画の期間

この計画の期間は、平成25～平成34年度までの10年間です。

3

基本目標

健康寿命の延伸

現状	健康寿命		平均寿命
	男性	77.11 歳	78.47 歳
	女性	82.14 歳	85.26 歳

達成目標：健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回ること

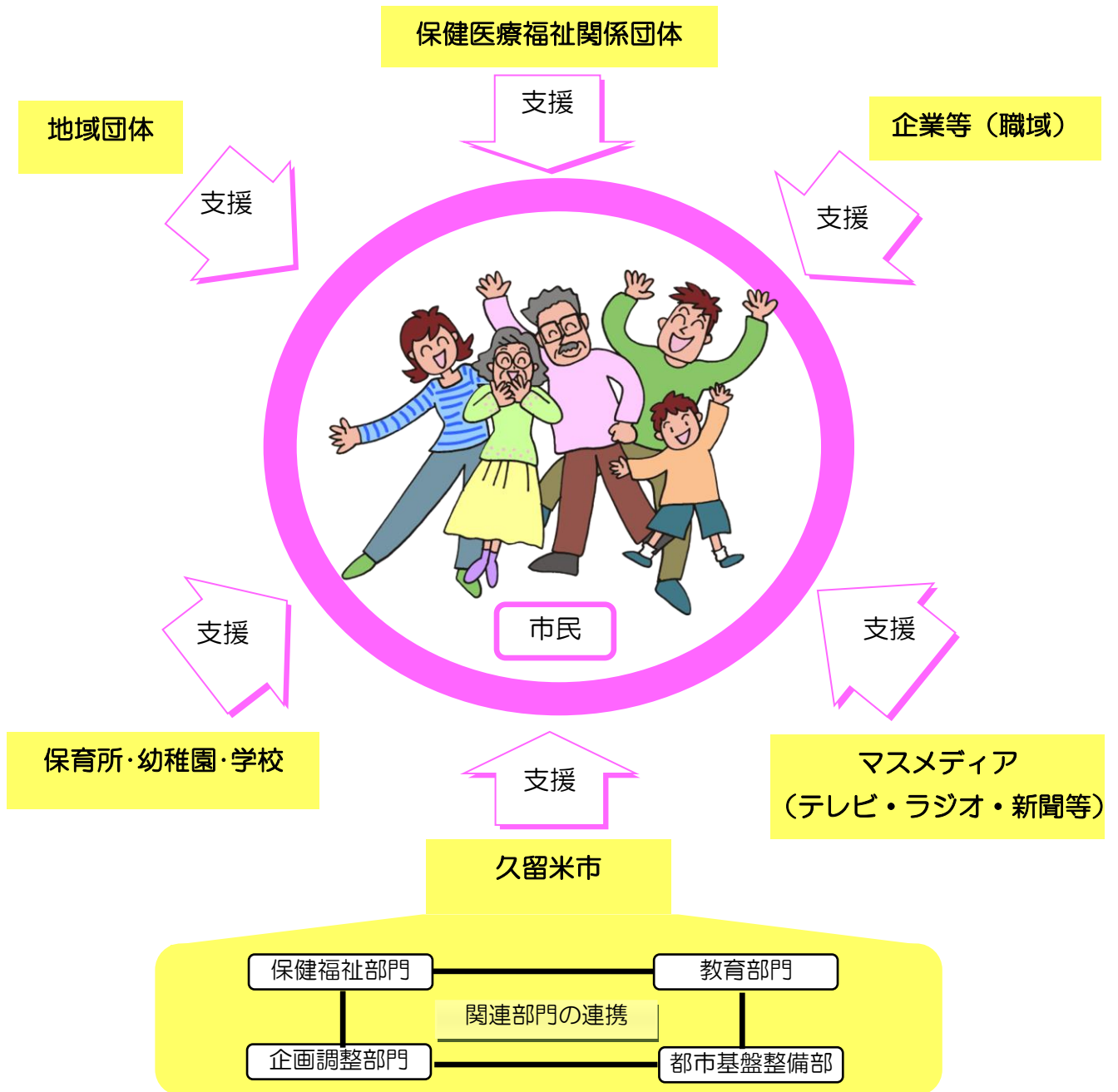
この計画では、基本目標を「健康寿命の延伸」とし、目標を達成するための取り組みを行なっていきます。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。健康寿命の延伸は、社会全体の活力、介護や医療等を含めた社会保障の負担軽減にもつながります。



4

計画の推進

地域の関連団体との連携のネットワークを確立し、各種事業の効率的な推進を図ります。



それぞれのライフステージに応じて、適切な取り組みを推進していきます。

基本
目標

基本方針

取り組み項目

(1) 生活習慣病の発症
予防と重症化予防の
徹底

- ① 糖尿病・循環器疾患の
予防
- ② がんの予防

(2) 健康に関する
生活習慣の改善

- ① 栄養・食生活の改善
- ② 身体活動・運動の推進
- ③ 歯・口腔の健康の
維持・増進
- ④ 禁煙の推進
- ⑤ 適正な飲酒の推進

(3) こころの健康づくり
の推進

- ① 休養・こころの健康の
維持・増進
- ② 自殺対策の推進

(4) 個人の健康を
支える環境の整備

- ① 身近な地域での市民主体
の健康づくり支援
- ② 健康づくりを支える
しくみの充実

(5) すべての子どもが健
やかに育つ社会環
境の整備

- ① 切れ目のない妊産婦・乳幼
児への保健対策の推進
- ② 学童期・思春期から成人期
に向けた保健対策の推進
- ③ 子どもの健やかな成長を見
守り育む地域づくりの推進

【胎児期】【乳幼児期】【少年期】【青年期】【壮年期】【中年期】【高年期】
すべてのライフステージを通じた取り組みの推進

↑重点対象↓
20歳代～40歳代

健康寿命の延伸

項目ごとに、市民の皆さんに日常生活の中で取り組んでいただきたいことをあげています。

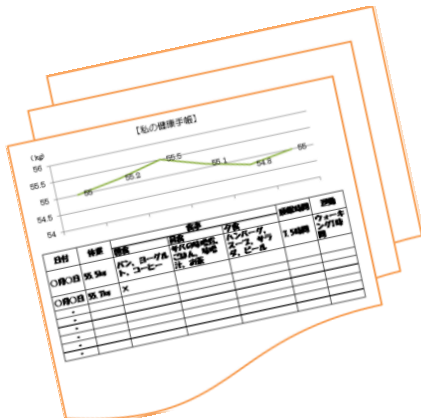
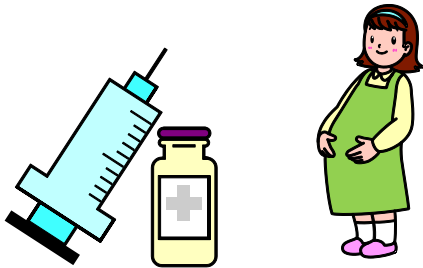


生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底



糖尿病・循環器疾患の予防

- 毎年、定期的に健診を受診し、健診結果から自身の生活習慣を振り返り、積極的に保健指導を受けましょう。
- 健診結果から、糖尿病や循環器疾患の治療が必要な場合は、直ちに医療機関を受診し、医師の指示に従い、治療しましょう。
- 糖尿病や循環器疾患の予防のため、意識的に体を動かすとともに、栄養バランスのとれた食事や十分な休養を習慣化し、たばこや過度な飲酒を控えましょう。



がんの予防

- がんの早期発見のために、定期的ながん検診を受診しましょう。また、精密検査が必要となった場合には、必ず受けましょう。
- ウイルス等によるがんの発症リスクの把握や低減を図るため、肝炎ウイルス検査や妊婦健診等を受けましょう。また、子宮頸がん予防ワクチン接種の対象者の人は必ず受けましょう。
- がんの予防のために、意識的に体を動かすとともに、栄養バランスのとれた食事や十分な休養を習慣化し、たばこや過度な飲酒を控えましょう。



健康に関する生活習慣の改善



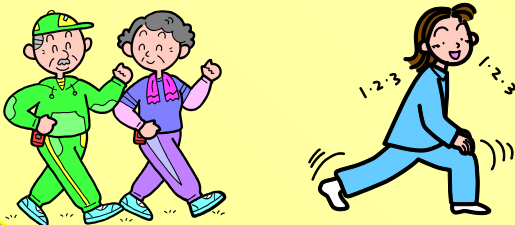
栄養・食生活の改善

- 自分の食事の適量を知り、BMI 等を参考に、適正体重を維持しましょう。
- 主食（ごはん、パン、麺類）・主菜（魚や肉、卵、大豆製品等のおかず）・副菜（野菜や海草等のおかず）がそろったバランスのよい食事を取りましょう。
- 塩分は適正な量（目安：成人一日 8g（小さじ1と 1/3）以下）とりましょう。
- 積極的に野菜（目安：成人一日 350g（野菜サラダや和え物の小鉢など5皿程度以上））や果物を食べましょう。



身体活動・運動の推進

- 通勤や外出の際に、歩く距離を増やしたり、階段を使うなど、日常生活の中で意識的に体を動かしましょう。
- 今より一日 1500 歩、歩数を増やしましょう。
- 地域の健康づくりのイベントなどに積極的に参加しましょう。



歯・口腔の健康の維持・推進

- むし歯や歯周病が、生活習慣病の原因となることや、心身の状態に影響を与えることなど、歯の大切さ等についての理解を深め、必要な知識を身につけましょう。
- 自覚症状がなくても、毎年定期的に歯科健診の受診や口腔ケアを受けましょう。
- 食後の歯磨きを習慣化するなど、口の中の健康を保つための取り組みを推進しましょう。



禁煙の推進

- 喫煙や受動喫煙は、生活習慣病など、健康に害を及ぼすことを十分に理解しましょう。
- 妊婦や子どものいる前では、絶対に喫煙しないようにしましょう。
- 妊娠中や授乳中の方は、たばこを絶対に吸わないようにしましょう。また、未成年者には、絶対にたばこを吸わせないようにしましょう。



適正な飲酒の推進

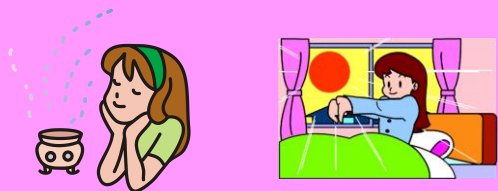
- 飲酒が様々な生活習慣病を引き起こすことなど、アルコールの影響を正しく認識しましょう。
- 適正な飲酒量（男性 40g 以下、女性 20g 以下）で、週に 2 日は休肝日を設けましょう。
- 未成年者や妊娠中、授乳中の方は、絶対に飲酒しないようにしましょう。



こころの健康づくりの推進

休養・こころの健康の維持・増進

- 自分なりのストレスの解消法やストレスと上手につきあう方法を見つけましょう。
- 仕事と休養のバランスを心がけ、適度な運動や休養、十分な睡眠をとり、規則正しい生活リズムを保ちましょう。
- 不眠が続く場合は、かかりつけ医などに、すぐに相談しましょう。



自殺対策の推進

- 身近に相談できる人を持ち、悩みがあるときは一人で抱え込まず、早めに相談しましょう。
- 不眠が長期間続いたり、アルコールが手放せないなど、精神的な問題を抱えている場合は、すぐに保健所や医療機関に相談しましょう。
- いつもと違うと感じる人や、何か悩みがある人に気づいた時は、声をかけましょう。



個人の健康を支える環境の整備

身近な地域での市民主体の健康づくり支援

- 地域で実施される健康づくりの活動などに積極的に参加しましょう。
- 一人ひとりが無理なく自分のできる範囲内で、健康を支える地域活動やボランティア等に積極的に参加しましょう。



健康づくりを支えるしくみの充実

- 自分の健康づくりや生活習慣病予防について相談したり、学習・実践できる場として、各保健センターを活用しましょう。
- 保健所や保健センター、地域での健康相談会などで、気軽に保健師や栄養士等の専門職へ相談しましょう。





すべての子どもが健やかに育つ社会環境の整備



切れ目のない妊産婦・乳幼児への保健対策の推進

- 安全な妊娠・出産のため、妊娠の早期届出を行うとともに、妊娠周期に応じた妊婦健康診査を受診しましょう。
- 妊娠期（妊娠前）から、妊娠・出産・育児に関する正しい知識を深めましょう。
- 子どもの健やかな成長のため、乳幼児健康診査は、必ず受診しましょう。



学童期・思春期から成人期に向けた保険対策の推進

- 思春期の身体的・心理的な発達状況の理解に努めましょう。
- 思春期の子どもの行動を発達課題として受け止め、悩みを抱える子どもに気づいたときは、支援の手を差し伸べましょう。



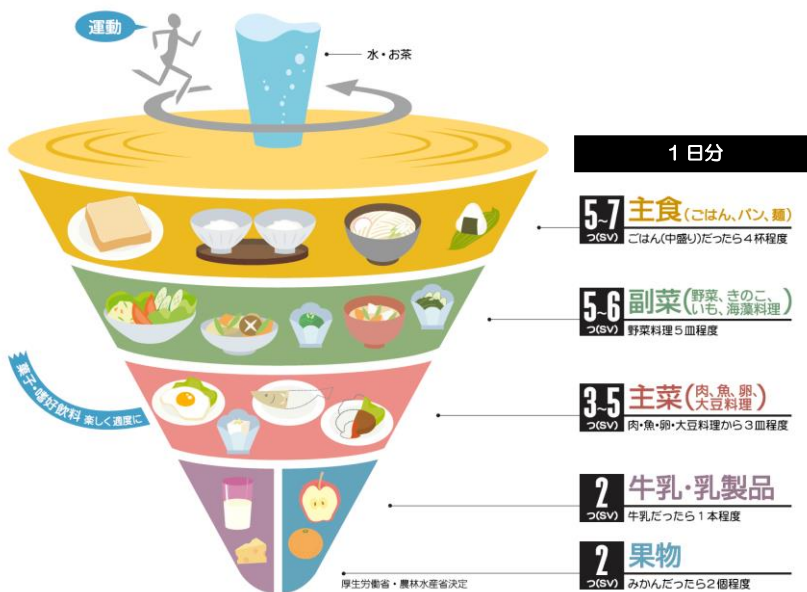
子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくりの推進

- 妊産婦や乳幼児を連れている人に気づいたときは積極的に配慮を行うなど、その人にとって優しい社会・環境の実現に努めましょう。
- 父親が育児に参画することの重要性を理解するとともに、育児と仕事を両立できるような風土づくりに努めましょう。
- 家庭において、子どもの事故防止対策に努めましょう。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫ですか？日々の食事内容を確認してみましょう。



「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということ、回転（運動）することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

料理例

主食	1つ分 = ごはん小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1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
副菜	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー
	2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮っころがし
主菜	1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き 焼き魚 魚の天ぷら まぐろといかの刺身
	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
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳びん1本
果物	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 なし半分 ぶどう半分 もも1個

コマの中では、1日分の料理、食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性にとっての適量を示しています。（このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal）。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、『料理例』を参考に、いくつ（SV）とっているかを確認めることにより1日にとる目安の数値と比べることができます。

第2期健康くるめ21計画（概要版）

久留米市 健康福祉部 保健所健康推進課

〒830-0022 久留米市城南町 15-5

電話 0942-30-9731 FAX 0942-30-9833

<http://www.city.kurume.fukuoka.jp/>