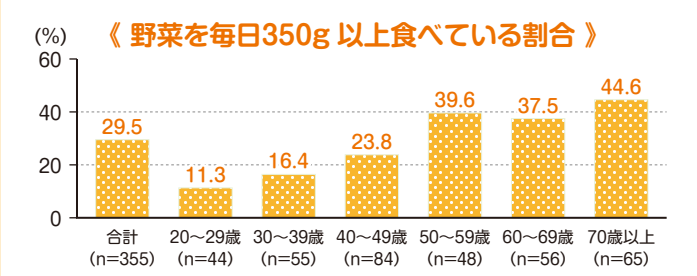


栄養・食生活 ～食で健康なからだを育もう～

「食」は生命の源であり、健康で豊かな暮らしを支えるための基本です。町民アンケートでは、学童・思春期では年齢があがるにつれて朝食の欠食率が高くなり、成人では栄養バランス、減塩、野菜の摂取量などが食生活の問題となっています。

3食バランスのとれた食事や規則正しい食生活など、一人ひとりが乳幼児期から食への関心を高め、生活習慣病の予防などのために健全な食生活を実践しましょう。



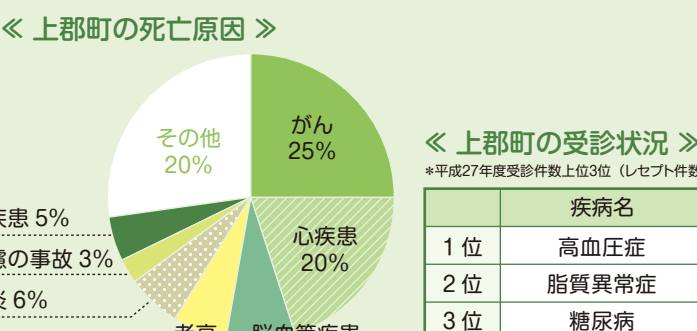
- ◇ “早寝、早起き、朝ごはん”の実践をしましょう。
- ◇ 1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。



- ◇ 1日 350g (緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g) 以上食べましょう。
- ◇ 塩分を控えめにして、薄味を心がけましょう。

数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
《5歳児、小・中学生、高校生、20～39歳》	朝食を毎日食べている割合の増加		
5歳児		94.8%	100.0%
小・中学生		86.3%	100.0%
高校生		81.1%	100.0%
20～39歳		69.7%	85.0%以上
《成人》	野菜を1日350g以上食べている割合	16.3%	30.0%以上

生活習慣病・がん対策 ～健康管理に努め、健康寿命を伸ばそう～



平成27年の死亡原因をみると、4人に1人が「がん」で死亡しています。また、受診している病気では生活習慣病が上位を占めています。早期発見、重症化予防のため、年1回は特定健診、がん検診を受けましょう（*子宮がん、乳がん検診は2年に1回）。

《モロげんきくん健康ポイント事業》
「モロげんきくん健康ポイント事業」では、継続して健康づくりに取り組んだ町民（町内在住・在勤でげんき手帳交付時に18歳以上の方【高校生は除く】）に「健康ポイント」を付与し、健康づくりを継続している皆さんを応援しています。

数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
《成人》	がん検診受診者の増加		
胃がん検診		13.2%	20.0%以上
肺がん検診		28.2%	42.0%以上
大腸がん検診		29.1%	44.0%以上
子宮がん検診		15.2%	23.0%以上
乳がん検診		23.5%	35.0%以上
《高校生・成人》	適正体重を維持する人の割合の増加		
高校生		73.0%	87.6%
成人		64.8%	77.8%

身体活動・運動

～日常活動、運動を今よりプラス10分、楽しくからだを動かそう～

身体活動・運動は、生活習慣病の予防だけでなく、運動機能の維持向上、生きがいづくり、仲間づくり、閉じこもり防止などにもつながります。

アンケート調査結果によると、週2日以上身体を動かす習慣がある成人は32.5%、特に40代は17.9%と低くなっています。自分の1日の適正な歩数を知らない人の割合は約8割、知っている人の1日の平均歩数も全体で6,222歩と、国が定める目標歩数には達していません。

- ◇ まずは今より10分多く、動くことから始めましょう。歩行と同程度くらいの活動から始め、徐々にスピードを上げていきましょう。ただし、無理は禁物。始める前には体調チェックをお忘れなく！

数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
	日常生活における歩数の増加	6,222歩	7,200歩
	円心ウォーク参加者の増加	360人	560人
	健康ポイント参加者	1,613人	1,813人

《円心ウォーク百万歩運動》

「10万歩達成記録表」に毎日の歩数を記録し達成できたら、保健センター、役場健康福祉課に提出し、「貯筋手帳」を受け取りましょう。「貯筋手帳」に毎日の歩数を記録し、上郡町のゆるきやらバッジ、健康グッズをゲットしましょう。この運動は、生活習慣病予防の一環で、ウォーキングを推奨するために実施しています。

歯と口腔の健康

～8020を目指そう～

歯と口腔の健康は、食べ物を噛んだり飲み込んだりするだけでなく、食事や会話を楽しむことにもつながり、生活の質を確保するための基盤となる重要な要素です。

上郡町の3歳児や5歳児のむし歯の保有率は全国や兵庫県平均を10～30%上回っています。幼児期は噛んだり飲み込んだりする力をつける重要な時期であり、口腔の健康のための対策が必要です。

アンケート調査結果では、定期的に歯科健診を受診している割合は、小・中学生 22.9%、高校生 24.3%と若い世代で低くなっています。

- ◇ かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯科健診・歯周病健診を受け、異常があれば早期に治療しましょう。

- ◇ よく噛んで食事をとりましょう。

ひと口30回以上噛むことを目標とした「カミング30」というキャッチフレーズがあります。よく噛むことでむし歯の原因となる細菌を減らしたり、胃腸での消化吸収を高めるなど、さまざまな効果があります。

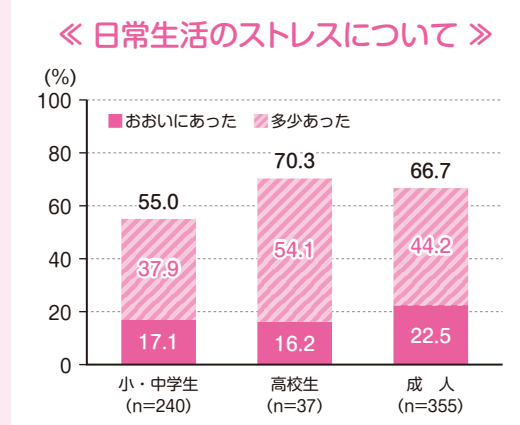
数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
《乳幼児、学童期》	むし歯のある子どもの割合の減少		
1歳6か月児		0.0%	0.0%
3歳児		19.2%	15.0%以下
5歳児		48.4%	38.0%以下
12歳児		63.8%	51.0%以下
《青年・壮年・高齢期》	自分の歯を有する人の割合の増加		
40歳代	28本以上	72.6%	87.0%以上
50歳代	25本以上	68.8%	83.0%以上
60歳代	24本以上	50.0%	60.0%以上

休養・こころの健康

～ストレスと上手につきあい、悩んだときは誰かに相談しよう～

子育て世代では育児不安や産後うつ病、学童・思春期では不登校や引きこもり問題、働き世代ではうつ病や自殺、高齢期では認知症や老年期うつ病など、どのライフステージにおいてもこころの健康に関する問題や病気が増加していると言われています。

アンケート調査結果によると、日常生活でストレスを感じている割合は、小・中学生 55.0%、高校生 70.3%、成人 66.7%と高く、さらに小・中学生と30代の2割以上では相談相手がいないと答えています。また、相談場所を知らない人が60～70%を占めています。



- ◇ 自分に合ったストレス解消法を見つけ、ストレスとうまく付き合みましょう。

何をしている時に、自分自身がストレスを忘れたり、ストレスが解消できているのかを振り返り、ストレス解消法を生活に取り入れることで、ストレスと付き合うことが大切です。

- ◇ 困ったことはすぐに相談しましょう。

- ◇ 悩みを相談できる人、相談場所をたくさんつくりましょう。

- ◇ 悩みがあるときには一人で抱え込まずに、家族や友人、周りの人に相談しましょう。

困ったとき、悩んだ時には相談をしたりSOSを出すことで、心が軽くなったり、問題が解決する事があります。

数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
《成人》	睡眠による休養を充分にとれていない人の減少	24.5%	15.0%以下
《小・中学生、高校生、成人》	相談先を知っている人の増加		
小・中学生		28.3%	34.0%以上
高校生		37.8%	45.0%以上
成人		47.6%	51.0%以上

悩みをひとりで抱え込まないで。困ったときは相談してください。

《不安や悩みごとの相談機関・相談窓口》

- ◇ 上郡町保健センター ☎ 0791-52-2188 ※月～金曜日 8:30～17:15 (土日祝休み)
- ◇ 赤穂健康福祉事務所 ☎ 0791-43-2321 ※月～金曜日 8:30～17:00 (土日祝休み)
- ◇ 兵庫県精神保健福祉センター ☎ 078-252-4980 ※月～金曜日 8:30～17:30 (日祝祝休み)
- ◇ 兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎ 078-382-3566 ※毎日 18:00～翌日 8:30 (土日祝は24時間)
- ◇ はりまいのちの電話 ☎ 079-222-4343 ※毎日 14:00～翌日 1:00
- ◇ 自殺予防のちの電話 ☎ 0120-783-556 ※毎月 10日 8:00～翌日 8:00
- ◇ 24時間子供SOSダイヤル ☎ 0120-0-78310

※◇は、年末年始は休み

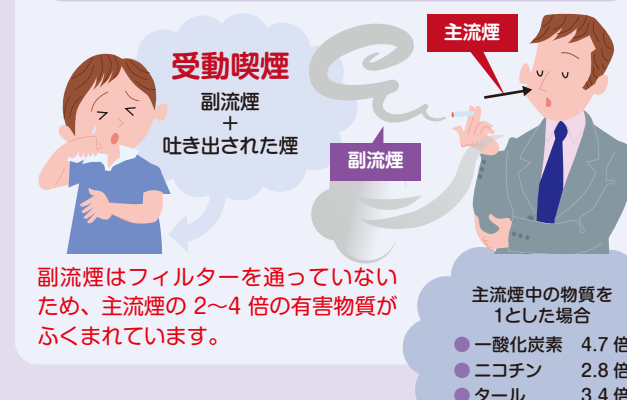
たばこ ～禁煙と受動喫煙防止に取り組もう～

たばこを吸わないことは、健康の大前提です。たばこには多くの有害物質が含まれていて、喫煙者だけでなく周囲の人も「受動喫煙」により、がんや心臓病、脳卒中などにかかりやすくなり、妊婦では早産や低出生体重児出産の危険性も高まります。

アンケート調査結果によると、40歳代の喫煙率が高く、また喫煙による健康への被害の認知度も十分とは言えない状況です。喫煙者は禁煙外来を活用するなど、積極的に禁煙に取り組みましょう。

- ◇ たばこの害を知ろう！

たばこを吸わない人への影響（受動喫煙）



《COPD（慢性閉塞性肺疾患）》
タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、空気の通り道である気道（気管支）や、酸素の交換を行う肺（肺胞）などに障がいが生じる病気のことをいいます。長期間にわたる喫煙習慣が主な原因であることから、「肺の生活習慣病」ともいわれています。

数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
《妊産婦》	妊娠中の喫煙をなくす	0.0%	0.0%
《青年期、壮年期、高齢期》	習慣的に喫煙している人の割合の減少	13.2%	12.0%以下
《青年期、壮年期、高齢期》	脳卒中、喫煙が及ぼす健康影響についての知識を持つ人の増加		
脳卒中		36.1%	60.0%以上
心臓病		33.5%	60.0%以上
胃潰瘍		15.5%	50.0%以上
歯周病		24.5%	50.0%以上

アルコール ～正しい知識の習得と適正飲酒に努めよう～

アルコールは、適量を超え毎日飲んでいると、生活習慣病やうつ病、アルコール依存症など健康への影響がでてきます。また、家庭や職場でも、いろいろな問題を引き起こすようになります。アンケート調査によると、毎日飲酒している人の割合は約 15%、2合以上飲酒している人の割合は 16.3%となっています。

- ◇ 休肝日とは…

日常的にお酒を飲んでいる人が健康促進を目的として設けるお酒を全く飲まない日のことをいいます。お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。

- ◇ 適正飲酒量って？

「健康日本21（第2次）」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を1日の平均純アルコール摂取量が、男性で40g以上、女性で20g以上としています。アルコールの飲み過ぎの危険性を認識し、適量を楽しむ飲みましょう！（飲酒習慣のない方に、飲酒をすすめるものではありません。）



数値目標	目標	現状 (平成28年)	目標値 (平成33年)
《妊産婦》	妊娠中の飲酒をなくす	0.0%	0.0%
《青年期、壮年期、高齢期》	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人（男性）の割合の減少	23.7%	13.0%以下