

健康しょうない21計画（第4次）

計画内容を3回に分けて紹介しています。今回は最終回です。■問合せ：保健福祉課健康推進係 ☎0234-43-0820

現状と課題

高齢化に伴い生活習慣病の有病者数の増加が見込まれており、生活習慣病の発症予防と重症化予防は健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。

健診後に、生活習慣改善のための特定保健指導実施率は増加しましたが、内臓脂肪症候群や血圧高値者・脂質異常者・肥満者の割合は増加しています。

定期的に特定健診やがん検診を受け、自分自身で健康管理を行い、生活習慣改善へ取り組むことが重要です。

主な目標指数

内臓脂肪症候群（メタボ）の減少

目標 23.0%
(現状26.3%)

血圧高値者（上130、下85以上）の減少

目標 53.0%
(現状61.2%)



Point

「自分の健康は自分で守る」ことを意識し、年に1回、健康診断やがん検診を受診しましょう。自分の健康状態を把握し、精密検査が必要な時は、必ず受け、生活習慣予防、疾病の早期発見・早期治療を心がけてください。かかりつけの医院や歯科医院、薬局を持つことで、自身の健康を管理することが容易になります。

1日1g減塩チャレンジ

①汁物は1日1杯
具たくさん



②漬物・佃煮類は
少なめに

③ラーメンのスープは
少量味わう

肥満予防 ⚠️ 見直すならまずは間食と飲酒

間食



がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気が付いたらすぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

健康は日々の生活習慣の積み重ねにより形成されます。

1食の食事を大切にし、こまめに動いて身体活動量を増やしましょう。

生活習慣病の発症と重症化を防ぐためにも、生活習慣を見直すことが大切です。