

# みんなで取り組もう！！ みんなで元気健康プロジェクト

## 《重点的な取り組み》

### 野菜を食べましょう

- 子どもの頃から、いろいろな野菜を食べるようにしましょう。
- 成人は、**1日 350g**の野菜を摂りましょう。
- カット野菜や冷凍野菜も活用しましょう。
- 今より野菜料理を1皿プラスしましょう。
- 炒めたり煮たりし、かさを減らし、たくさん食べましょう

**緑黄色野菜** は、刻んで両手に1杯もしくは加熱料理後、小鉢に2皿

**淡色野菜** は、刻んで両手に2杯もしくは加熱料理後、小鉢に3皿

野菜に含まれるカリウムは、体内の**塩分の排出**を助ける

### 塩分を控えましょう

- 減塩を心がけましょう。
- 減塩を意識し、食品を選びましょう。
- 麺類の汁は残しましょう。
- 香辛料・香味野菜・酸味と利用しましょう。
- みそ汁や漬物・佃煮・塩辛などは、食べる回数を減らしましょう。



日本人の1日の塩分相当量の目標値は、**男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満**です。しかし現状は平均 **10.1g** も摂取しています。

### 10分多く体を動かしましょう

- +10（プラステン）運動をしましょう
- 今より **1,000歩**多く歩きましょう
- できる限り徒歩や自転車を利用しましょう
- 毎日の掃除、洗濯で積極的に体を動かしましょう
- 駐車場ではできる限り遠くに車をとめる、なるべく階段を使うなど運動ができるように工夫しましょう
- ラジオ体操、テレビ体操などで体を動かしましょう

健康日本21の目標値は、  
**20歳～64歳男性 9,000歩・女性は 8500歩**  
**65歳以上の男性 7,000歩・女性 6,000歩**です。

生活習慣・食生活・運動習慣を振り返りましょう

### 健（検）診を受けましょう

- 家族や近所で誘い合って、健（検）診を受けましょう。
- 定期的**に健（検）診を受けて、健康管理に努めましょう。
- 健診結果を活用し、**生活習慣を改善**しましょう。
- 健（検）診に結果、必要があれば、すぐにかかりつけ医や専門機関を受診しましょう。



### 受動喫煙に気をつけましょう

- 喫煙および受動喫煙による影響を、正しく理解しましょう。
- たばこの健康への影響を理解し、禁煙に取り組みましょう。
- 受動喫煙を防止しましょう。

たばこの煙には、4,000種類の化学物質が含まれています。そのうち200種類には有害性があり、64種類の発がん物質を含んでいます。

## 《8つの特定分野》

### 栄養・食生活

- ・野菜を多く摂りましょう
- ・減塩に心がけましょう
- ・バランスのよい食事を心がけましょう

項目	現状値	目標値	
緑黄色野菜の摂取が不足していると認識している人の減少	64.8%	減少	
淡色野菜の摂取が不足していると認識している人の減少	55.2%	減少	
食品成分表示を参考にしている人の増加	32.2%	増加	
毎日3食食べる人の増加	81.8%	増加	
肥満者（BMI 25以上）の減少	男性	28.4%	減少
	女性	15.0%	減少

### 身体活動・運動

- ・今より1日あたり10分多く体を動かしましょう
- ・今より1,000歩多く動かしましょう
- ・運動講座等へ参加し、運動する機会をふやしましょう
- ・正しい姿勢を意識しましょう

項目	現状値	目標値	
継続的に運動をする人の増加	23.3%	増加	
日常生活の歩数の増加	男性	6,677歩	7,600歩
	女性	5,116歩	6,300歩
日常生活で歩行又は同等の活動を1日1時間以上実施している人の増加	49.3%	増加	

### 歯と口腔の健康

- ・8020運動を推進します
- ・むし歯をつくらないようにしましょう
- ・歯周疾患の予防に努めましょう

項目	現状値	目標値
むし歯のない1歳6か月児の増加	97.1%	100%
むし歯のない3歳6か月児の増加	84.9%	増加
むし歯のない小学生の増加	49.8%	増加
むし歯のない中学生の増加	60.7%	増加
歯磨きを1日2回以上する人の増加	23.1%	増加
60～64歳で自分の歯が24本以上ある人の増加	59.2%	増加
歯ぐきがはれたり歯磨きの時に出血する人の減少	48.5%	増加
妊婦歯科健診を受ける人の増加	33.3%	増加
歯周病検診を受ける人の増加	9.6%	増加
8020運動を知っている人の増加	51.4%	増加
歯周病の全身への影響を知っている人の増加	60.2%	増加
かかりつけ歯科医がある人の増加	86.7%	増加

※目標値の詳細は、多気町歯と口腔の健康増進計画にて設定

### 休養・こころの健康づくり

- ・メンタルパートナーになりましょう
- ・上手にストレスを解消しましょう
- ・十分な睡眠と休養をとりましょう

項目	現状値	目標値
ストレスを感じている人の減少	72.7%	減少
睡眠による休養が十分に取れていない人の減少	28.3%	減少
メンタルパートナー養成研修受講者数の増加	201人	300人

### 健（検）診と健康管理

- ・家族や近所で誘い合って健（検）診を受診するようにしましょう
- ・健診結果を活用し、生活習慣を改善しましょう

項目	現状値	目標値
特定健康診査の受診率向上	41.2%	60.0%
乳がん検診の受診率向上	25.4%	50.0%
子宮がん検診の受診率向上	25.6%	50.0%
大腸がん検診の受診率向上	9.8%	50.0%
胃がん検診の受診率向上	7.9%	50.0%
肺がん検診の受診率向上	7.8%	50.0%
特定保健指導率（終了率）	19.6%	50.0%
健（検）診を受ける行動がとれる人の増加	85.8%	60.0%
収縮期血圧130mg Hg以上の人の減少	50.1%	減少
拡張期血圧85mg Hg以上の人の減少	15.2%	減少
LDLコレステロール120mg/dl以上の人の減少	54.9%	減少
クレアチニン1.3mg/dl以上の人の減少	0.4%	減少
e-GFR60未満の人の減少	13.8%	減少
ヘモグロビンA1cが5.6以上の人の減少	70.0%	減少
年間糖尿病性腎症による透析利用者の減少	8人	減少

### たばこ

- ・たばこの健康への影響を理解し禁煙に取り組みましょう
- ・受動喫煙を防止しましょう

項目	現状値	目標値
喫煙率の低下	13.6%	12.0%
町内で受動喫煙の機会がある人の減少	30.4%	減少
妊婦の同居者の喫煙率の低下	31.9%	0%
妊婦の喫煙をなくす	1人	0%

### 健康感

- ・身近な地域で健康の大切さや健康について考えましょう
- ・ソーシャルキャピタル（地域のつながりの力）の活性化により健康な町づくりをしましょう

項目	現状値	目標値
健康について気をつけている人の増加	73.1%	増加
毎日の生活に充実感を感じている人の増加	74.8%	増加
地域とのつながりがあると思う人の増加	51.1%	増加
健康づくりを目的とした活動に参加している人の増加	95人	増加
健康づくりを目的とした地域で活動する団体数の増加	6団体	増加
地域や団体への出前講座の回数の増加	17回	増加

### アルコール

- ・お酒が体に及ぼす影響を知り、適度な飲酒を心がけましょう

項目	現状値	目標値	
毎日飲酒する人の減少	15.7%	岩礁	
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性	6.2%	減少
	女性	1.2%	減少