

チャレンジ項目	チャレンジの効果	ヘルスアップ情報
お寿司を食べるときは、しょうゆは小さじ1杯までにしましょう <small>1日の食塩の摂取量：男性8g・女性7g未満にしましょう</small>	食卓で使うしょうゆを、小さじ1杯減らすと1gの減塩になります。	回転すし1皿(2貫)に塩分約0.4g含まれています(酢飯に塩分が含まれます)。かんぴょうの細巻きには、しょうゆをつけないで食べることがおすすめです。
ドレッシング、マヨネーズは1日大さじ1杯までにしましょう	ノンオイルドレッシング大さじ1杯(小袋1つ分)減らすと1gの減塩になります。	胡麻ドレッシング、マヨネーズは高脂肪です。
毎食、野菜を食べましょう	毎食、野菜を食べると、がん予防、高血圧、糖尿病予防につながります。	緑黄色野菜と淡色野菜を合わせて、1日5皿、350g(生野菜の場合、両手3杯分の量)以上が目量です。
みそ汁や麺類は1日1回までにしましょう	みそ汁を1回減らすと約1.5g減塩できます。ラーメン1杯は、塩分6g程度ですが汁を残すと3gの減塩ができます。	ざる蕎麦のつけ汁1人前には塩分が約3g。みそ汁は野菜たっぷり具だくさんにすることで0.5gの減塩になります。
外食の栄養成分表示を見るようにしましょう <small>(ここでの外食とは、飲食店での食事、出前、市販の弁当、お惣菜、ファーストフードを利用する場合などをいいます)</small>	栄養成分表示を見ることで、減塩、減量の意識が自然と身に付きます。	栄養成分表示がナトリウム表示の場合、塩分(食塩相当量)に換算しましょう。 ※ナトリウム400mgは食塩約1gに相当
今より、10分多く体を動かしましょう <small>1日 男性 9200歩・女性 8300歩を目安に歩きましょう</small>	10分歩くと、約1000歩、距離にすると600～700m位になります。	自治医大駅から自治医大病院正面玄関までの距離：約800m 庁舎周辺1周(公道)の距離：約600m 道路にある電柱の間隔：約30m
毎日、体重を測りましょう	毎日、体重を測定をすることが、減量成功の近道と言われています。	自分の身長と体重のバランスチェック! BMI(体格指数)=(体重)kg÷(身長)m÷(身長)m ※目標とするBMI範囲： 18～49歳(18.5～24.9) 70歳以上(21.5～24.9) 50～69歳(20.0～24.9)
適度な睡眠をとりましょう	よい睡眠は、生活習慣病予防やこころの健康に必要です。	必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満あたりが妥当と言われています。
週2回は休肝日をつくりましょう	休肝日をつくると、がん・脳卒中などの死亡のリスクが低下します。	お酒の適量は日本酒なら1合、ビールなら500ml、焼酎なら90mlです。
禁煙しましょう	禁煙することで、がんや心臓病、脳梗塞などの循環器疾患や呼吸器疾患等のリスクを減らすことができます。	喫煙者は非喫煙者に比べ、平均寿命が男性8年、女性10年短くなると報告されています。
食後の歯みがきと年1回の歯科健診を受けましょう。	正しい歯みがきをすることと定期的な歯科健診を受診することで歯周病の予防につながります。※歯ブラシは、月1回は交換しましょう!	成人の8割が歯周病であると言われています。歯周病は、脳卒中、心筋梗塞や糖尿病といった生活習慣病と深くかかわっています。
毎年、特定健診(健康診断)を受けましょう	自分の健康状態を毎年確認し、生活習慣を見直すことで、生活習慣病の予防につながります。	市国民健康保険加入者において、特定健診受診者と未受診者では、未受診者の1人当たり医療費が、受診者の5.1倍となり、年間26,574円も高くなっています。
毎日、測定時間を決めて血圧を測りましょう	血圧は常に変動しているため、自分の血圧値を知っておくことが自分の健康状態を知る目安になります。※血圧は、130/85mmHg未満を目指しましょう。	朝：起床後1時間以内にトイレをすませて、服薬・食事の前に測りましょう 夜：入浴後1時間以上時間をあけて、就寝前に測りましょう
間食(おやつ)は控えましょう	間食(おやつ)は、油や砂糖が多く含まれ高カロリーです。間食を少なくすることは糖尿病予防につながります。	菓子パンはおやつ仲間です。※あんパン1個約300kcal、メロンパン1個約350kcal 1日数個の飽も血糖値を上昇させるので注意しましょう。
がん検診を受けましょう	がん検診は症状のない人を対象にしているため、早期がんが多く発見されます。早期がんはそのほとんどが治り、しかも軽い治療ですみず。	がんによる死者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位を占めています。しかし診断と治療の進歩により、一部のがんでは早期発見、そして早期治療が可能となってきました。

健康・幸せ チャレンジ大作戦

健康に関する
生活習慣の改善

脳血管疾患にならないようにする

生活習慣病の発症予防と
重症化予防の徹底

健康を支え、守るための
社会環境の整備

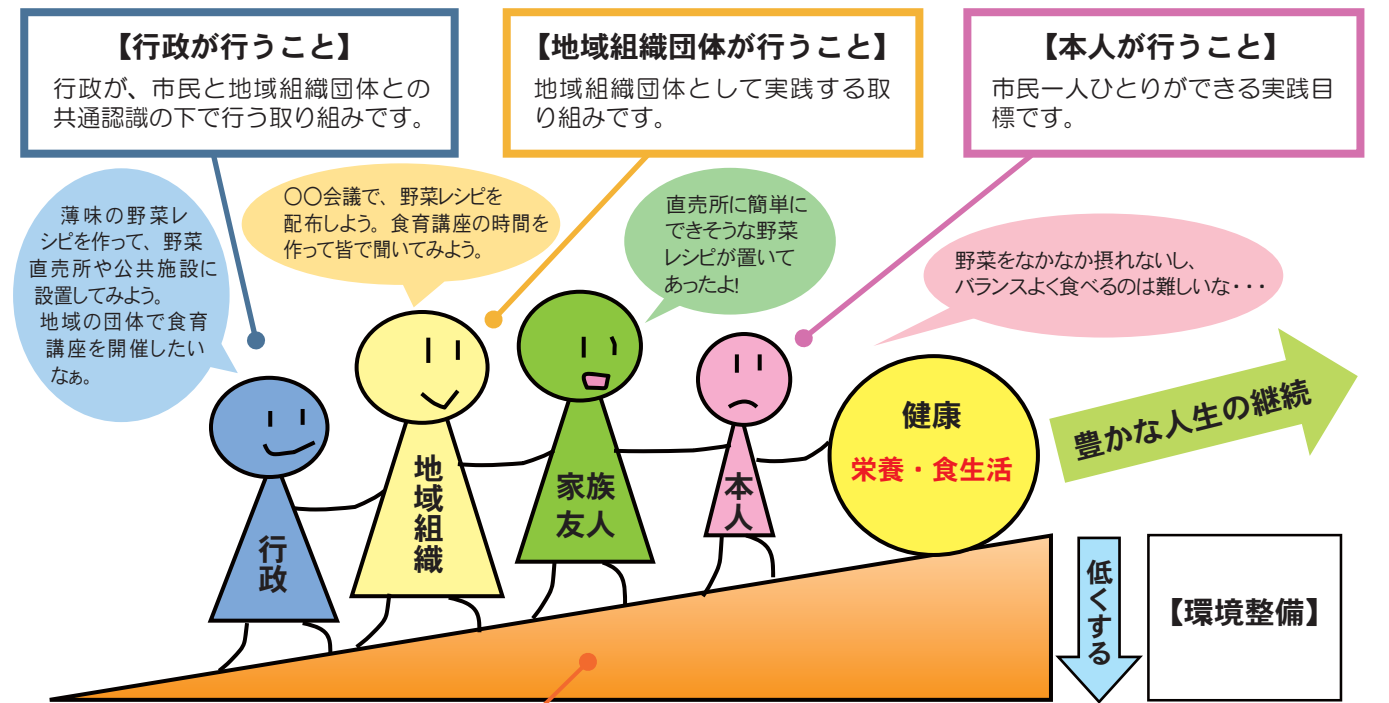
下野市では、脳血管疾患*の標準化死亡比が基準値(全国を100)を上回る状況が続いており、脳血管疾患になると寝たきりや認知症の主な原因となり、QOL(生活の質)の低下につながります。

このため第3次計画では、重点目標を「脳血管疾患の罹患者を減らす」として、脳血管疾患の予防のための栄養・食生活、身体活動・運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、及び社会環境の整備に取り組んでいきます。

※脳血管疾患とは、脳の血管が障害を受けることによって生じる疾患の総称です。脳梗塞や脳内出血、くも膜下出血など、これらは脳卒中とも呼ばれています。

下野市健康づくりのめざす姿～ヘルスプロモーション～

生活習慣の改善には、市民一人ひとりの取り組みが重要ですが、さらに市民、地域組織団体、行政が相互に協力し合い、まち全体で健康づくりに取り組みやすい環境を整備していくことが重要となります。



市民一人ひとりの努力による健康づくりだけではなく、みんなで力を合わせることで、健康を支援する環境整備が進みます。急な坂道が緩やかになり、豊かな人生につながります。

上の図の吹き出しは、栄養・食生活の分野です。
(吉田・藤内1995の図を改編)

★この概要版を、健康マイレージ申請時に健康増進課窓口へお持ちいただいた方には粗品をプレゼントいたします。(有効期限 H30.7.1～H31.3.31)

発行者 下野市 健康福祉部 健康増進課
〒329-0492 栃木県下野市笹原26番地 TEL:0285-32-8905 FAX:0285-32-8604

健康マイレージ
Wチャンス



切り取らずにお持ちください

基本目標

1

健康に関する生活習慣の改善

栄養・食生活

食生活は、多くの生活習慣病と密接な関わりをもっており、健康づくりにおいて最も重要となる分野です。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
しょうゆをたっぷりかける人の割合の減少	
男性 33.8% (27.4%)	20% 以下
女性 10.7% (11.2%)	10% 以下
トッシングやマヨネーズをよく使う人の割合の減少	
39.7% (平成19年)	30% 以下
毎日野菜料理をたっぷり(1日5皿、350g程度)食べる人の割合の増加	
29.4% (24.2%)	50% 以上

※現状値の()内は年齢調整後の数値

身体活動・運動

身体活動・運動は、生活習慣病の予防やストレスを解消する効果があります。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
運動習慣のある人の割合の増加	
男性 33.8% (27.3%)	45% 以上
女性 26.8% (17.2%)	35% 以上
肥満者の割合の減少	
小学生 4.2%	3% 以下
男性 32.4% (30.4%)	20% 以下
女性 18.1% (17.3%)	13% 以下



休養・こころ

こころの健康を保つには、十分な睡眠と休養を取り入れた生活習慣を形成する必要があります。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
睡眠で休養が十分にとれていない人の割合の減少	
23.9% (23.1%)	15% 以下



飲 酒

適度の飲酒は気分を和らげますが、飲み方次第では、アルコール関連の肝障害や依存症を引き起こすことにつながります。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
適度な飲酒量の知識を持つ人の割合の増加	
男性 70.2% (65.4%)	75% 以上
女性 76.2% (70.8%)	80% 以上



喫 煙

たばこは、がんや循環器疾患、呼吸器疾患のほか、低出生体重児など妊娠に関する異常因子ともなります。また、周囲の人に対して受動喫煙により悪影響を及ぼします。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
喫煙者率の減少	
男性 27.9% (29.5%)	14% 以下
女性 6.9% (10.7%)	4% 以下
受動喫煙の機会がある人の減少	
52.5% (50.8%)	12.9% 以下



歯・口腔

歯・口腔の健康は、生活するうえで重要な役割を果たしており、心身の健康にも大きく寄与しています。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
3歳児健診のむし歯のない人の割合の増加	
89.2%	95% 以上
過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加	
45.7% (39.3%)	50% 以上



基本目標

2

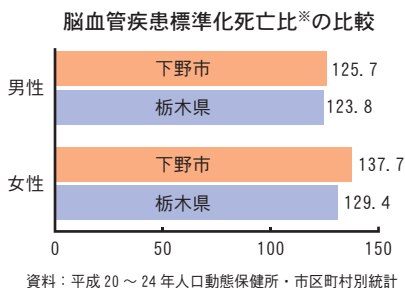
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

循環器疾患

心疾患や脳血管疾患など、主に心臓や血液に関する病気のことを循環器疾患といいます。危険因子として高血圧、脂質異常、喫煙、糖尿病の4つがあげられますが、喫煙、飲み過ぎ、運動不足など好ましくない生活習慣の改善が重要です。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
脳卒中の初期段階に起こる症状の全問正解者率の割合の増加	
6.1%	10% 以上
高血圧(Ⅲ度以上)に該当する者の割合の減少(下野市国民健康保険加入者)	
4.3%	4%
メタボリックシンドローム該当者の割合の減少(下野市国民健康保険加入者)	
19.3%	13.3%



*標準化死亡比とは、標準化死亡比が基準値(100)より大きい場合、その地域の死亡状況は全国より悪いことを意味します。

脳卒中の初期症状

- ◆突然、片方の手足や顔半分のみ・しびれが起きる
- ◆突然、それつが回らなくなったり、言葉が出なくなったり、他人の言うことが理解できなくなる
- ◆突然、片方の目が見えなくなったり、物が二つに見えたり、視野の半分が欠ける
- ◆突然、力があるのに立てなかったり、歩けなかったり、フラフラする
- ◆突然、経験したことのない激しい頭痛がする

糖尿病

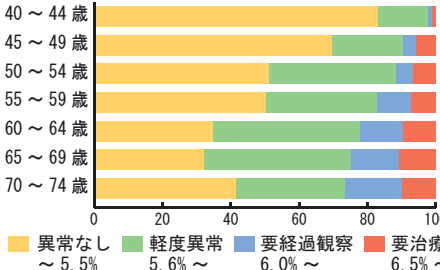
糖尿病は、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣を重ねることで発症することが多く、日ごろの生活習慣の改善への取り組みや、健診受診による健康管理が必要となります。特に、毎日の食事で血糖値をコントロールしていくことが重要です。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
糖尿病有病者(HbA1c6.5%以上(NGSP))の割合の減少	
9.3%	15% 以下
糖尿病腎症による年間新規透析患者数の減少	
16人	8人



特定健診受診者 HbA1c の割合 (平成28年度)



が ん

本市の死亡者数の1位はがんであり、ほぼ3割を占めています。がんは、喫煙、飲み過ぎ、運動不足、塩分の過剰な摂取など、生活習慣と大きく関係しており、生活習慣の改善によりがんを予防していくことが重要です。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
検診受診率の増加	
胃がん 20.6%	50% 以上
肺がん 48.5%	50% 以上
大腸がん 50.2%	60% 以上
乳がん(40歳以上) 35.5%	60% 以上
がん検診の精密検査受診率の増加	
78.0%	90% 以上

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できるだけ避ける
 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. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
 12. 正しいがん情報でがんを知ることから
- (国立がん研究センターがん予防検診研究センター、公益社団法人がん研究振興財団)

基本目標

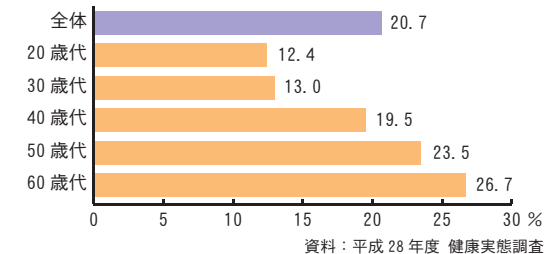
3

健康を支え、守るための社会環境の整備

地域のつながりの醸成

地域のつながりが豊かなほど、地域住民の平均寿命が長くなったりストレスの低下がみられるなど、健康状態が良いとの報告があります。人のつながりの希薄化が問題となっている現状の中で、地域のつながりを保ち、いいコミュニティづくりを推進していくことが重要です。

健康に関するボランティア活動を知っている人の割合



主体的に健康づくりをする人

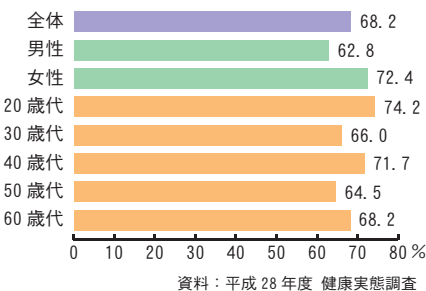
市民の主体的な活動として、自身の健康づくりのためのグループやサークル活動と並んで、地域の健康づくりのリーダーである健康推進員や食生活改善推進員による活動と連動するなど一緒に考え、行動することを目指します。

主な目標

現状値(平成28年)	目標値(平成34年)
自分は健康だと思う人の割合の増加	
68.2% (60.4%)	70% 以上
自分は幸せだと思う人の割合の増加	
82.7% (72.8%)	85% 以上
健康推進員及び食生活改善推進員を増やす	
85人	100人以上

※現状値の()内は年齢調整後の数値

自分は健康だと思う人の割合



がん(悪性新生物)死亡者数の推移

