

(4) 分野別

健康管理

行動目標

子どもⅠ期

輝くみらい みんなで育む
子どもの健康

子どもⅡ期

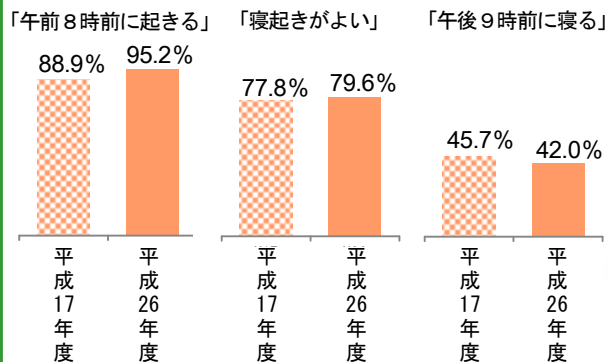
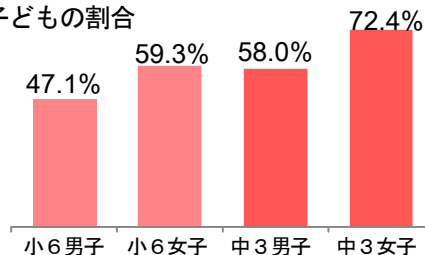
健康づくり

鎌倉市民の健康状態や健康観は
どうなっているのかな？
鎌倉市では、おおむね3人に1人が
65歳以上の高齢者です。
生涯元気に過ごすために、今から
気をつけておきたいことは…？



健康づくりについての意識調査等からみえてきたこと

〔3歳児〕

「自分の健康について考える機会がある」
子どもの割合

生活習慣病？

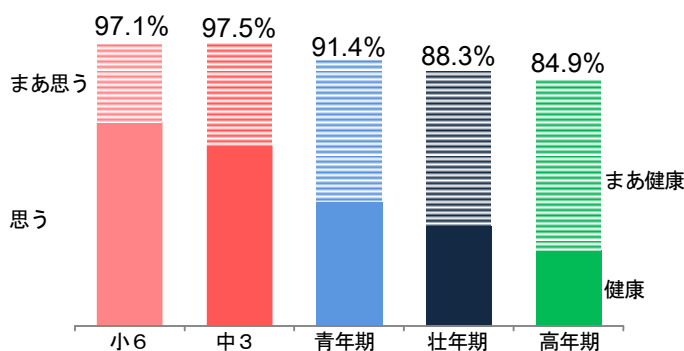
「生活習慣病」ときくと、40歳以降
の話のような気がしませんか？

実は、子どもの時から、気づかずに
繰り返している生活習慣の積み重ねが
将来、生活習慣病の原因になることが
あるのです。だ・か・ら！

「よい生活習慣」を、子どもの頃から
身につけておくことが大切♪
小中学生で、自分の健康に意識を
向けることができているのは、
とても良いことです。

「毎日、元気に過ごせていると思う」人の割合(小6・中3)

「最近の健康状態は健康である」人の割合(青年期・壮年期・高年期)



青年期・壮年期

高年期

みんなでサポート 主役はわたし

20～30 歳代の男性へ

国民健康・栄養調査(平成 25 年度)では、
20～30 歳代男性の 4～5 人に 1 人が肥満
(BMI25 以上)！

鎌倉市でも、同じ傾向です。

肥満＝メタボ(内臓脂肪症候群)*ではありませんが、放っておけば、心筋梗塞や脳梗塞等の、生活習慣病の原因になることは、どちらも変わりありません。

まずい (_ _ -:)...

いいえ！まだ間に合います！！

メタボ予防のために、今日からさっそく、
生活習慣を見直してみましょう♪

※メタボ(メタボリックシンドローム)

内臓脂肪の蓄積に加え、血圧高値・高血糖・
脂質異常といった危険因子を併せ持った状態。
それぞれが軽度であっても、危険因子が複数
重なることで、心筋梗塞や脳梗塞等を発症
する危険性を高めてしまいます。

鎌倉市国民健康保険加入者の
1 人 1 か月当たり医療費は、
18,002 円!!
医療費総額の 54.1%は
生活習慣病の治療にかかる医療費
なんだって！(平成 25 年 5 月診療分)



この先の、
各分野のページを
めくってみよう！



「自分の健康に関することで
気になること」(複数回答)

【青年期】

- 1 位 体重・体型
- 2 位 食生活
- 3 位 体力

【壮年期】

- 1 位 体重・体型
- 2 位 体力
- 3 位 休養・睡眠

【高年期】

- 1 位 体力
- 2 位 生活習慣病
- 3 位 体重・体型

子どもI期

輝くみらい みんなで育む 子どもの健康

【現状と課題】

- ・3歳児で、「寝る時間が午後9時以降」の子どもは、58.0%（平成17年度 53.6%）。そのうち「寝る時間が午後10時以降」の子どもは、8.9%（平成17年度 17.0%）。
- ・小6で、「学校のある前の日、午後10時以降に寝る」子どもは、64.9%。
- ・小6で、「朝起きた時、体がだるい、疲れていると感じる」子どもは、36.5%。
- ・小6で、「朝食をとるのが週に6～7日」の子どもは、93.8%。

【一人ひとりができること】

- ・早起きをする。
- ・平日と休日とで、生活リズムを崩さない。
- ・外遊びをして太陽の光を浴びる。
- ・夜更かしをしない（させない）。
- ・健康診査で成長・発達を確認する。
- ・予防接種を受ける。
- ・かかりつけ医をもつ。



【みんなでできること】

- ・元気に過ごすことと、早寝早起きの関係をみんなで話す。
- ・早起きする楽しみをつくる。
- ・夜更かしをしないよう、家族みんなで気をつける。



生活リズムを意識しよう

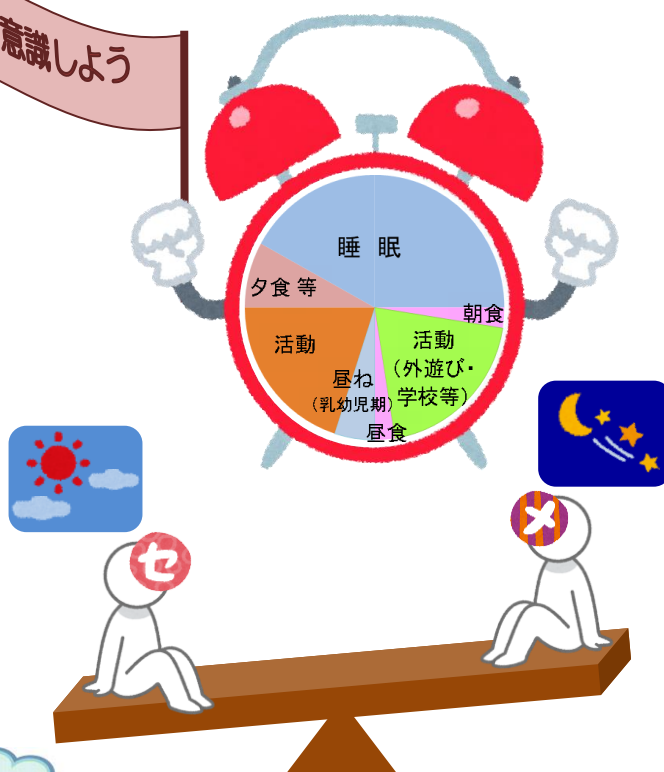
「セロトニン」「メラトニン」って？

この2つは、こころと身体を元気にしてくれる物質ですが、働く時間帯が異なります。

セロトニンは朝、分泌され、夜になると減っていき、逆に、メラトニンは夜に分泌され、朝になると分泌が止まります。また、日中、セロトニンが十分、分泌されないと、メラトニンの分泌が不足するというように、2つの関係はシーソーのよう…。

セロトニンは、朝日を浴びる、朝ごはんを食べる、日中、十分に活動する、夜はぐっすり睡眠をとることによってつくられます。

早寝・早起き・朝ごはん。規則正しい生活リズムが大事です。



子どもⅡ期

健康づくり みんなでサポート

主役はわたし

【現状と課題】

- ・中3で、「自分の体型におおむね満足している」子どもは、男子74.1%、女子58.1%（平成17年度 男子59.6%、女子29.4%）。
- ・中3で、「朝起きた時、体がだるい、疲れていると感じる」子どもは、59.5%（平成17年度 64.4%）。
- ・中3で、「学校のある前の日に午前0時以降に寝る」子どもは、51.0%（平成17年度 32.0%）。
- ・中3で、「朝食をとるのが週6～7日」の子どもは、95.5%（平成17年度 「週5日以上」88.1%）。

【一人ひとりができること】

- ・自分の身体とところに意識を向ける。
- ・自分のBMIを知り、コントロールする。
- ・夜遅くまでやるより、早起きしてやる。
- ・平日と休日とで、生活リズムを崩さない。
- ・休みの日だからといって、パジャマで過ごさない（メリハリのある生活を心がける）。



【みんなでできること】

- ・家族みんなで、早寝早起きを心がける。



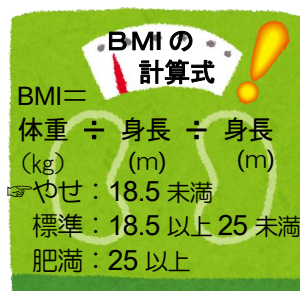
BMIと“理想体重”の違い

中学生以上であれば、BMI（体格指数）を計算することができます。

最近、活躍中の20代の女性タレントは、164cm43kgで、みんなが憧れるスタイルかもしれないですが、BMIは16.0で、それは「やせ過ぎ」です。

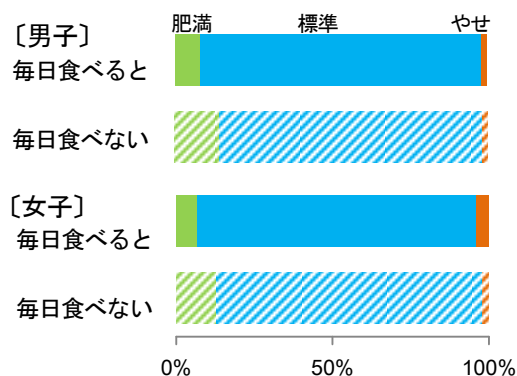
度が過ぎた「やせ」は、骨粗しょう症、妊娠しにくくなる、摂食障害等、将来にわたって影響を及ぼします。フランスでは、社会的な影響を考え、BMIが18未満のやせ過ぎのモデルを採用してはいけないことになったそうです。

自分の“適正体重”を知り、コントロールしていきたいですね。



「現在、ダイエットのために、食事制限をしている」中学3年生女子は14.3%…

「朝食の摂取状況」と「肥満」の関係



青年期・壮年期・高年期

健康づくり みんなでサポート 主役はわたし

【現状と課題】

- ・「自分の健康に関して満足している」「まあ満足している」人は、青年期 79.4%、壮年期 76.0%、高年期 73.3%。（平成 17 年度 青年期 80.9%、壮年期 76.5%）
- ・「鎌倉市や職場で、血液検査や身体測定を行う健康診査を受けている」人は、青年期 75.3%、壮年期 78.0%、高年期 76.0%（平成 17 年度 青年期 64.2%、壮年期 97.9%）。
- ・「健診を受けない」理由は、青年期「忙しくて時間がない」22.9%、「費用がかかる」21.2%、壮年期「忙しくて時間がない」28.8%、「かかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」18.0%、高年期「かかりつけ医に診てもらっているので、必要ない」49.5%「健康ないので、必要ない」16.0%。

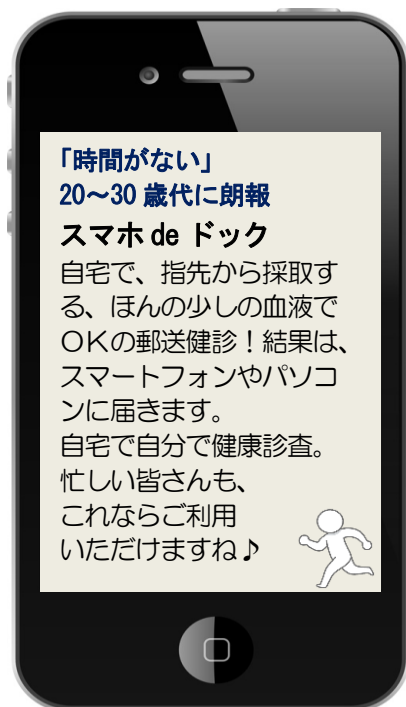
【一人ひとりができること】

- ・自分の身体とところに意識を向ける。
- ・年に 1 回は健診（検診）を受けて、身体の状態を確認する。
- ・自分なりの、無理せず続けられる健康づくりに取り組む。
- ・平日と休日とで、生活リズムを崩さない。
- ・休みの日だからといって、パジャマで過ごさない（メリハリのある生活を心がける）。

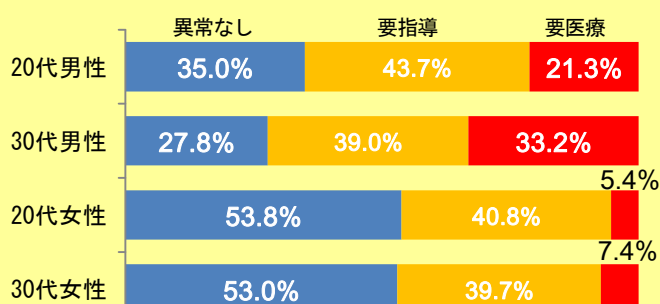


【みんなでできること】

- ・健康づくりに関する情報を発信する。
- ・健康づくりの情報をみんなで共有する。
- ・健康について相談できる場所をもつ（かかりつけ医、薬局等）。
- ・健診（検診）を忘れている人に声かけを！



キット健診の結果（平成 18～24 年度）

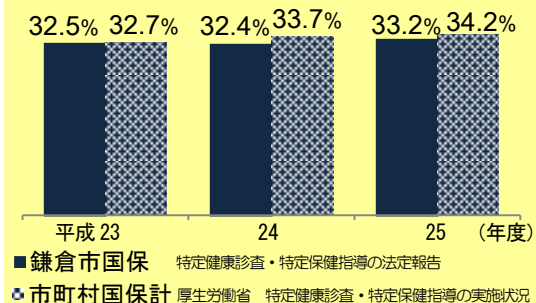


「異常なし」が意外と少ないね



キット健診：20～38 歳の偶数年齢の女性及び鎌倉市国民健康保険加入の男性を対象とした郵送による健診。平成 27 年度から、スマートフォンやパソコンで、申込みから結果の確認までできる「スマホdeドック」に変更。

特定健診の受診率の推移



特定健診の受診率は、県内では高いほうだけど、受診率が50～60%の市町村もあるんだって…!!



鎌倉市国保特定健診：40～74 歳の鎌倉市国民健康保険加入者を対象とした健診。
職場の健康保険組合等、鎌倉市国民健康保険以外に加入している人の健診は、それぞれの医療保険者が実施。

あなたとあなたの大切な人のために…

現在、12 人に 1 人が乳がんにかかると言われています。45～49 歳の発症が最も多いですが、若い世代もかかりやすいのが特徴です。年々、罹患率は上昇していますが、その背景には、高カロリーで、脂肪分の多い食生活の変化も関連しています。また、閉経後の肥満の他、早い初潮、遅い出産、出産回数の減少等も発症のリスクを高めています。鎌倉市の乳がんの標準化死亡比は、100 より大きく、県と比べても高くなっています。

乳がん検診の受診も忘れないでください。

※標準化死亡比：100 より大きい場合、その地域の死亡率は全国より高いことを示す。