

(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

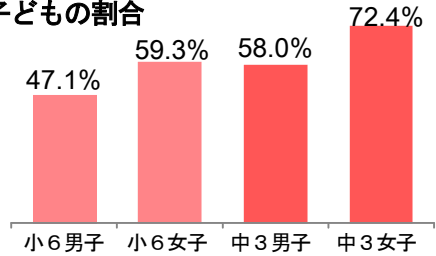
健康づくり

健康づくりについての意識調査等からみえてきたこと

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…？

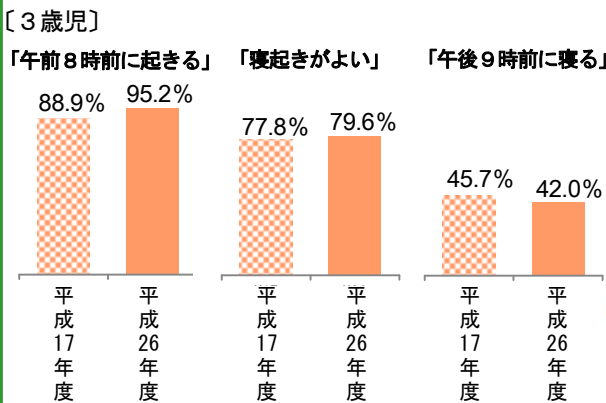


「自分の健康について考える機会がある」子どもの割合

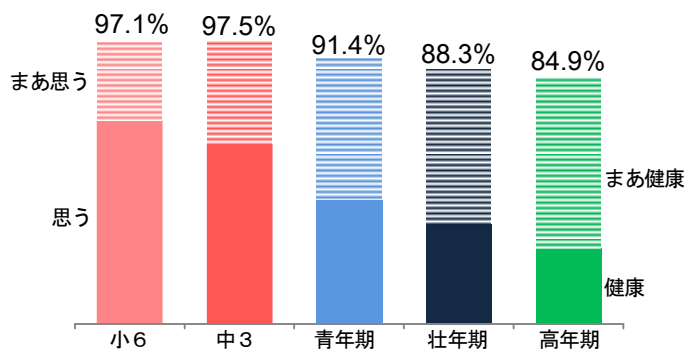


生活習慣病？

「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ります。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ね。



「毎日、元気に過ごせていると思う」子どもの割合(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)では、20～30歳代男性の4～5人に1人が肥満(BMI 25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よう♪

※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か月当たりの医療費は、  
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 体重や体型
- 2位 食生活、体力

## 【壮年期】

- 1位 体重や体型
- 2位 体力
- 3位 休養や睡眠

## 【高年期】

- 1位 体力
- 2位 生活習慣病
- 3位 体重や体型

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、「だいたい寝る時間が午後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、「学校のある前の日は、だいたい午後10時以降に寝る」子どもは、64.9%。
- ・小6で、「朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがある」「まあある」子どもは、36.5%。
- ・小6で、「朝食をとるのは、週に6~7日」の子どもは、93.8%。

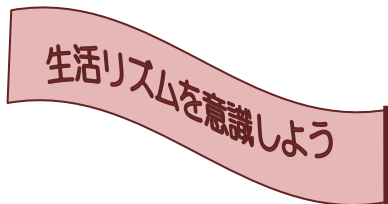
【一人ひとりができること】

- ・早起きをする。
- ・休日も、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。

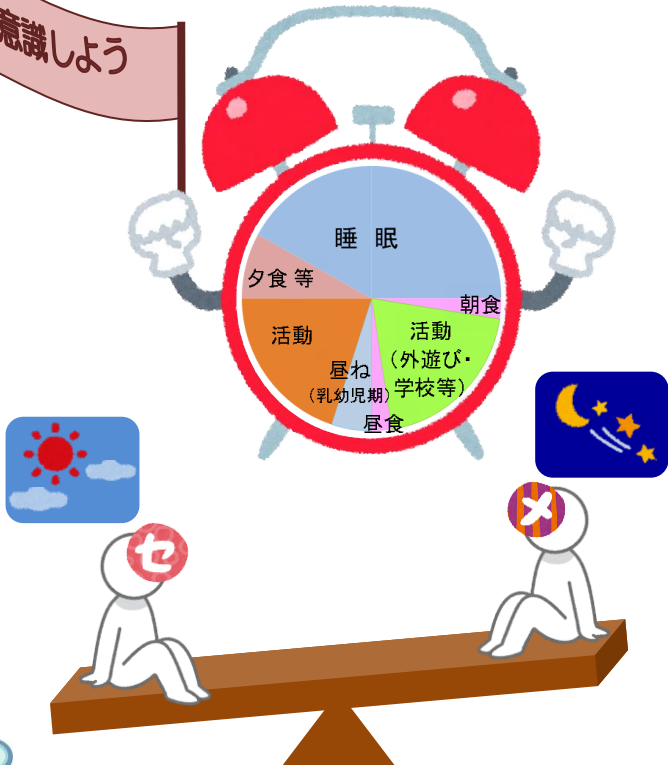


【みんなでできること】

- ・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。



「セロトニン」「メラトニン」って？  
 この2つは、こころとからだ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**は朝に分泌され、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、夜はぐっすり眠ることで作られます。  
**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、「朝起きたとき、体がだるい、疲れていると感じることがある」「まあある」子どもは、59.5%（平成17年度 64.4%）。
- ・中3で、「学校のある前の日は、だいたい午前0時以降に寝る」子どもは、51.0%（平成17年度 32.0%）。
- ・中3で、「朝食をとるのは、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、体重コントロールに活かす。
- ・夜遅くまでやるより、早起きしてやる。
- ・休日も、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、活躍中のある20代の女性タレントは、164cm43kg。みんなが憧れるスタイルかもしれないですが、BMIは16で、実は「やせ過ぎ」になります。

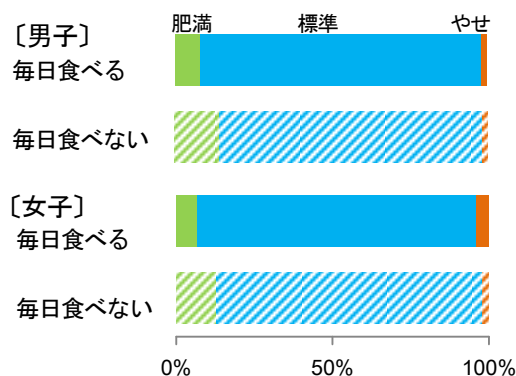
度が過ぎた「やせ」は、骨粗しょう症、妊娠しにくくなる、摂食障害等、将来にわたって影響を及ぼします。

フランスでは、社会的な影響を考え、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



文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(中2)



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 78.9%）。
- ・「健診を受けていない」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%「健康なので、必要ない」16.0%。

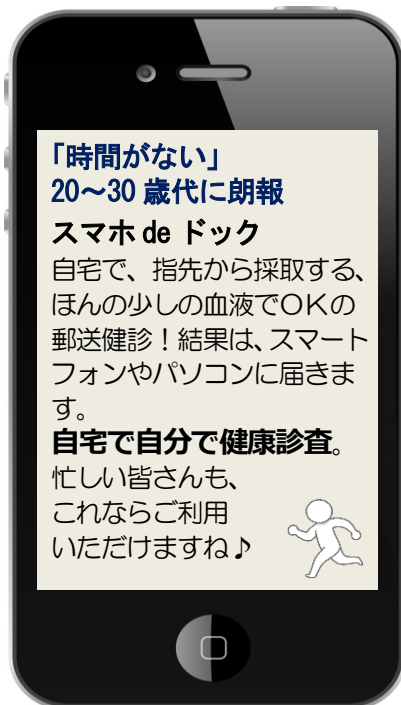
### 【一人ひとりができること】

- ・自分のからだどこころに意識を向ける。
- ・年に1回は健診（検診）を受けて、からだの状態を確かめる。
- ・自分なりの、無理せず続けられる健康づくりに取り組む。
- ・休日も、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）。

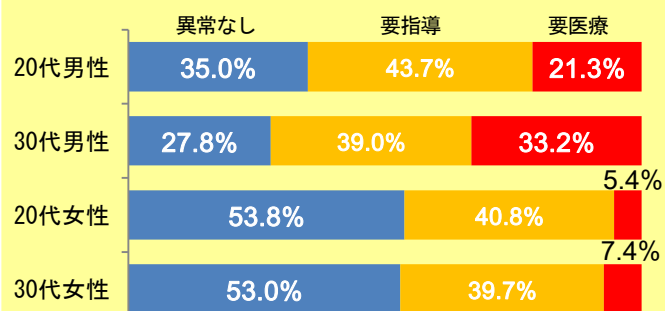


### 【みんなでできること】

- ・健康づくりに関する情報を発信する。
- ・健康づくりに関する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）を忘れていない人に声かけを！



### キット健診\*の結果（平成 18～24 年度）

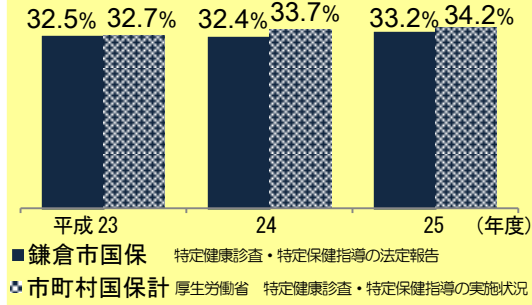


「異常なし」が意外と少ないね



※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。

### 国保特定健診\*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、全国では、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…

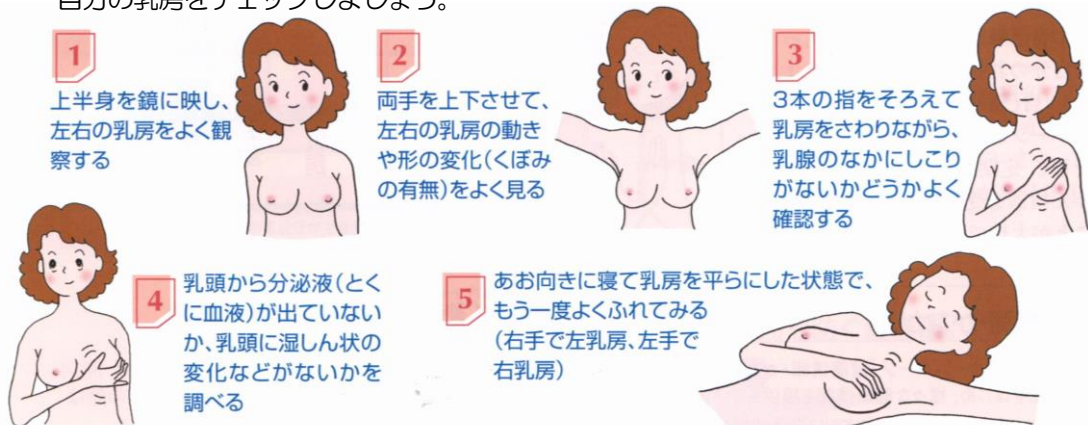
現在、**12人に1人**が乳がんにかかると言われていています。年々、罹患率は上昇しており、女性が罹患するがんの中で最も多く、年代別にみると、45～49歳がピークとなっています。その背景には、高カロリーで、脂肪分の多い食生活への変化も関連しています。また、閉経後の肥満や早い初潮、遅い出産、出産回数の減少等も発症のリスクを高めています。鎌倉市の乳がんの標準化死亡率\*は、100より大きく、県と比べても高くなっています。

**毎月の自己触診と定期的な乳がん検診を忘れないでくださいね。**

※標準化死亡率：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。

### 乳がん自己触診法

月経が終わった1週間以内、閉経している方は毎月決めた日に、自分の乳房をチェックしましょう。



神奈川県作成「乳がんチェックシート」より引用