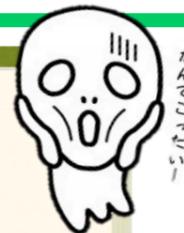


生活習慣病
健康づくりの
基本です！

- ★40歳を過ぎ、体格が『肥満以上』の人の割合が増えています。
- ★血圧の高い女性の割合がなかなか減りません。
- よい生活習慣は、大人が子どもたちにより**お手本を示す**ことから始めましょう。
- 健康なうちから意識**をして、毎日の生活に『健康づくり』を取り入れましょう。
- 自分の適正体重を知りましょう。
- 健康診断は毎年受けましょう。
→毎年の数値の変化に、健康づくりのヒントがあります。



★・・・評価結果 ■・・・ひとりひとりができること

栄養・食生活

- ★乳幼児期の保護者の食に関する悩みが増えています。
- ★夕食後に間食を食べる習慣のある人が増えています。
- ★朝食を抜く習慣のある女性の割合が増えています。



- 食事に関する知識や経験**は、幼い頃から養うべき大切な力です。
- おやつや、嗜好品の食べ方(時間や量等)を見直しましょう。
- 塩分・脂肪分を控え、バランスよく食べましょう。

休養とこころ

- ★睡眠でしっかり休養できている人の割合が減っています。



- 悩みに気づき声をかけ、そばで寄り添う**人のちから**が大切です。
- 出産や健康不安、環境変化などは大きなストレスがかかる時期です。心配事を相談できる場所を知っておきましょう。

身体活動と運動

- ★40歳を過ぎ、体格が『肥満以上』の人の割合が増えています。
- ★日頃から運動する大人の割合が減っています。

- 自分の適正体重を知りましょう。
- 趣味や地域のふれあい**が、活動量を増やします。



歯とお口の健康

- ★乳幼児期(1歳6か月児)にむし歯のある子どもの割合が増えています。
→むし歯は『感染症』です。大人のむし歯菌が子どもに感染することでむし歯になります。
- ★仕上げ磨きをしてもらっている子どもの割合が減っています。
- 子どもの仕上げ磨きは、6歳臼歯が生えそろう10歳頃まで必要です。
- ご自身のお手入れだけで歯の健康を守ることは難しいものです。歯科医院で定期的なケアを受けましょう。
- 歯を守る効果が認められている『**フッ化物**』を上手に利用しましょう。



がん

- ★県内でも低い受診率でしたが、年々増加し、県平均を上回る検診もあります。
- ★『**がん予防推進員**』さんや、関係機関が協力して、がん対策に取り組んでいます。
- がんを予防するポイントを学び、行動することが大切です。
→禁煙・適量の飲酒・食事のバランス等**がんを予防するポイント**があります。
- たばこの健康への影響を知りましょう。
がんの原因の第1位は『たばこ』です。

たばこ

- ★女性の喫煙者の割合が増えています。
→妊娠中の喫煙は大きな危険があります。
- たばこ対策に関する法律の改正が行われ、**たばこは『マナー』から『ルール』**になりました。
- 受動喫煙や新型たばこの害について、知る機会をもちましょう。

