

元気で健幸なえびの市づくり計画

令和6年度～令和17年度

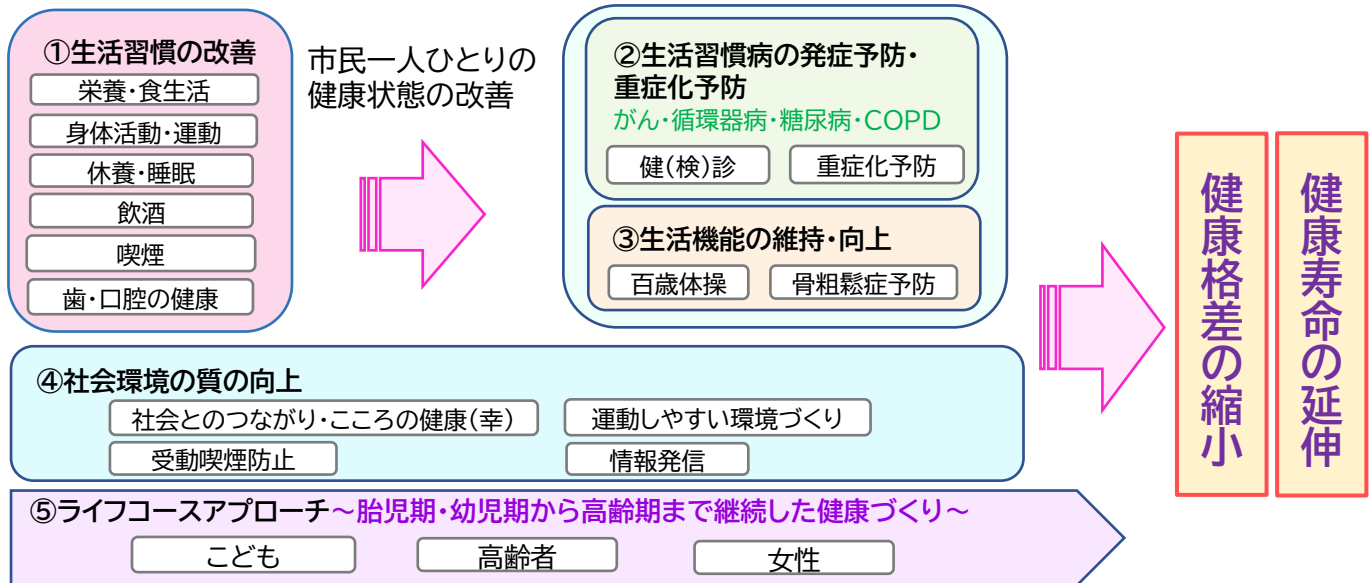


～計画の趣旨～

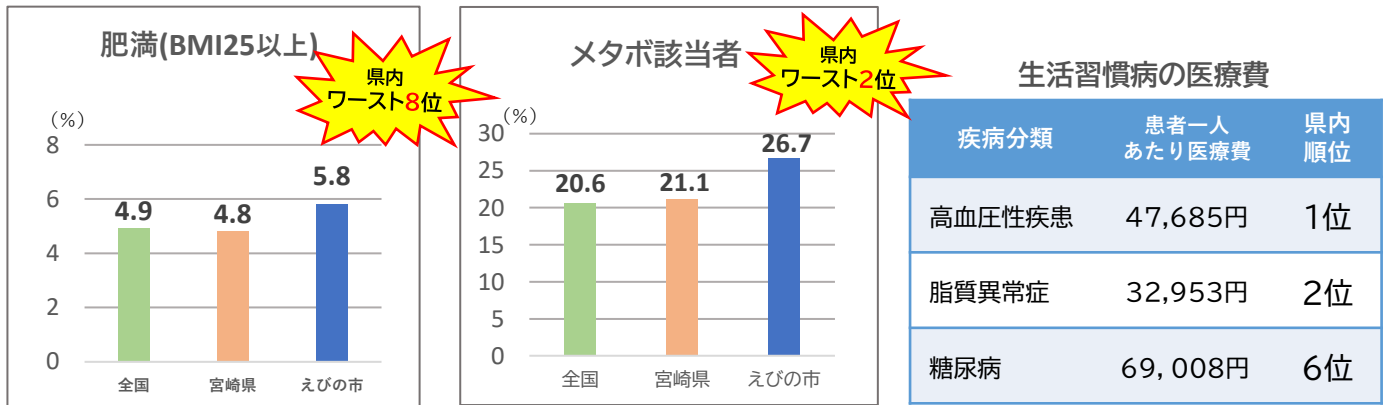
国の新たな「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針」が示され、これまでの個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境整備等が追加されたことから、市民が健康で幸せに暮らせるまち「スマートウェルネスシティ構想」を盛り込んだ「元気で健幸なえびの市づくり計画」を策定しました。

～計画の基本的な方向～

健康寿命の延伸や健康格差の縮小のために、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の質の向上を図ることが重要となります。また、ライフコースアプローチ(胎児期・幼児期から高齢期まで継続した健康づくり)を踏まえた健康づくりに取り組みます。



～えびの市の現状と課題～



- BMI25以上の肥満者の割合が高い。
- 内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などの危険因子を併せ持ったメタボリックシンドローム(メタボ)該当者の割合が高い。
- 高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の医療費が高い状況にある。

～市民の皆さんが取り組むこと～

1 栄養・食生活

● 適正体重の維持に取り組もう！

体重は、各ライフステージにおいて、生活習慣病や健康状態との関連が強く、健康状態の目安としてとても重要です。

あなたのBMIを計算してみよう！

BMI とは、身長と体重から求める体格指数のことです。
BMIとご自身の年齢から、体格を見直してみましょう！

年齢	やせ	適正体重の範囲	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65～74歳	21.5未満	21.5～24.9	25以上
75歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25以上

計算方法 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

● 食事は「ベジ活(プラス100g)」「^{かつ}適塩^{てきえん}」で、1日3食きちんと食べよう！

野菜を積極的に食べる活動「ベジ活」で野菜を毎食食べるとともに、^{かつ}適塩^{てきえん}を心がけ、1日3回バランスよく食べることが肥満や生活習慣病の予防につながります。



健康のために必要な野菜は、**1日350g**です。
県民栄養調査では、県民の野菜摂取量は平均236gで**100g以上不足**しています。

野菜1日350g目安(小鉢で5～6皿 1皿約70g)

具だくさん
みそ汁



ひじきの
煮物



ほうれん草の
お浸し



サラダ



きのこの
ソテー



【1日の食塩摂取目標量】

成人男性**7.5g**未満 成人女性**6.5g**未満
(高血圧の方は**6.0g**未満)

栄養成分表示で塩分チェック！！

食品のパッケージには右のような「栄養成分表示」の中に「**食塩相当量**」が記載されています。
食品を購入するときは、表示を参考に減塩を意識しましょう。

表示の単位(〇〇当たり)に注意！

栄養成分表示
大さじ1杯(15g)当たり

エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.5g

2 身体活動・運動

● まずは、毎日プラス10分、プラス1,000歩 歩こう！

10分歩くことは、約1,000歩の運動量に相当します。

今より10分多く身体を動かすこと(プラス・テン)が健康寿命を延ばすことにつながります。

身体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。

まずは**気づくこと**からはじめましょう。

<例えばこんなことから…>

☐車は遠くに駐車して歩く

☐階段を利用する

☐テレビを見ながら身体を動かす

洗濯、掃除などの家事も身体活動に含まれます



3 休養・睡眠

● 睡眠と積極的休養でストレス解消を！

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素です。心身の疲労を回復するために、趣味やスポーツを楽しんだり、自然や温泉等に親しんだりする積極的休養で、こころと身体の健康を保ちましょう。



4 飲酒

● 適量飲酒・休肝日を設けよう！

国は「節度ある適度な飲酒」として、1日当たり、純アルコールで男性は20g程度、女性はその1/2程度としています。

純アルコールで20g程度の目安



焼酎25度
100ml



焼酎20度
125ml



ビール 5%
ロング缶・中瓶
500ml



酎ハイ 7%
缶350ml



ワイン12%
グラス2杯
200ml

*上記はそれぞれが純アルコール20gに該当する量です。

5 健(検)診

● 健(検)診に行こう！ (健康診査、がん検診、歯科健診)

健(検)診を受けて身体の状態を知ることが、健康づくりの入り口です。受診後の結果で検査や治療が必要でなくても、昨年より数値が悪くなっている項目がある場合は、生活習慣を振り返ってみましょう。



6 適切な受診

● かかりつけ医を持ち、適切な受診を心がけよう！

自分自身や家族の身体の状態を把握でき、病気や健康の保持・増進について相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切です。

また、同じ病気で複数の医療機関にかかる重複受診や、頻繁に医療機関にかかる頻回受診は、何度も検査をしたり投薬を行うことで体に悪影響を与えてしまう心配があります。

7 つながり

● 地域の行事・イベント・趣味を通じた交流には、積極的に参加しよう！

社会活動をすることで、つながりを持つことは、情報を共有でき、個人や家族だけでは解決できない諸問題を解決できるなど、自助・共助になります。また、こころの健康を保つためにも、お互いに支え合い、相談できる仲間や友人がいることは重要です。



【十五夜】



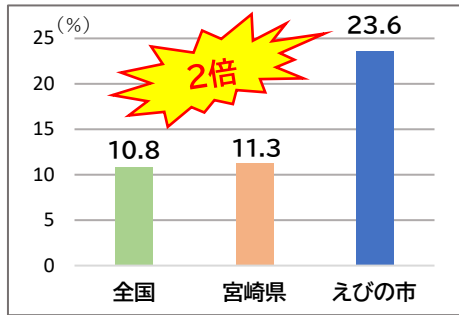
【高齢者スポーツクラブ大会】



【はつらつ百歳体操】

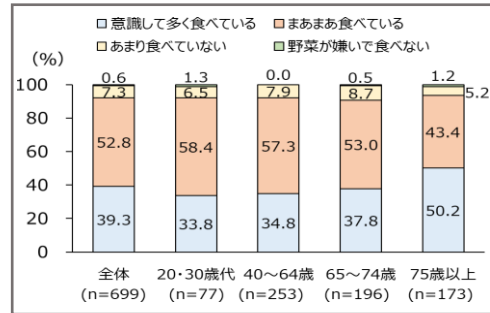
～えびの市の生活習慣の状況～

●1日の飲酒量が2合以上の人の割合



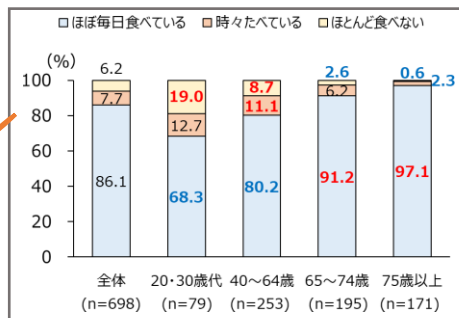
国・県と比較
して飲酒量が
多い

●野菜は食べますか



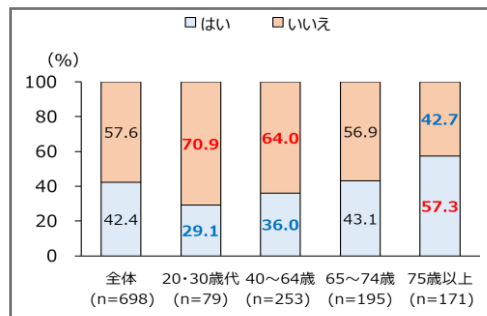
野菜を意識して
食べている人は
4割弱である

●朝食は食べていますか



若い世代ほど
朝食欠食が
多い

●1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2日以上実施していますか



運動習慣の割合
は、75歳以上は
高く、若い世代
ほど低い状況で
ある

出典：令和4年度えびの市スマートウェルネスシティ計画策定に係る市民意識調査
国保データベース 地域の全体像の把握(R3)

～市が重点的に今後取り組むこと～

1 食育・地産地消の推進

市及びJA等を中心に関係機関と連携し、食育・地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。
また、地域における食育・地産地消の円滑な推進に努めるものとします。

2 スポーツの推進

競技スポーツから生涯スポーツまで、市民がそれぞれのライフステージで、個々の能力や年齢に応じていつまでも親しめるよう、多様なスポーツ振興に取り組めます。

3 母子保健の推進

市民が安心して子どもを産み育てることができる環境を整えるため、子育て世代包括支援センターを中心に、妊娠期から子育て期にわたって切れ目のない支援を行っていきます。

4 健康保持増進と各種健(検)診の推進

市民の健康の保持増進のため、市民が生活習慣の重要性に気付き、関心と理解を深め、自らの健康状態を自覚し、健康の増進に努めるよう支援します。
各種健(検)診については、西諸医師会及びえびの市歯科医師団の協力と、西諸県地域の小林市・高原町と連携して実施していきます。

5 協働と福祉のまちづくりの推進

本市に暮らす高齢者が住み慣れた地域で、「自分らしく安心して暮らしていけるまちづくり」を目指し、推進していきます。

6 建造環境、自然環境、社会環境の整備

関連計画に基づき、建造環境の整備を推進するとともに、自然環境の保全に努め、健康(幸)になれる環境づくりに努めます。

できることからはじめよう！
～例えばこんなことから～

- ☐ 野菜をプラス1品増やす
- ☐ 1日3食食べる
- ☐ 栄養成分表示を見る
- ☐ 十分な睡眠をとる
- ☐ 定期的に健(検)診を受ける
- ☐ 社会活動(地域の行事、イベント、趣味)を行う
- ☐ 歩数計等で自分の歩数を確認する
- ☐ 洗濯、掃除などの家事でこまめに動く
- ☐ 今よりプラス10分(1000歩)歩く

お問い合わせ

えびの市健康保険課

〒889-4292

宮崎県えびの市大字栗下
1292番地

TEL:0984-35-1116

FAX:0984-35-0401