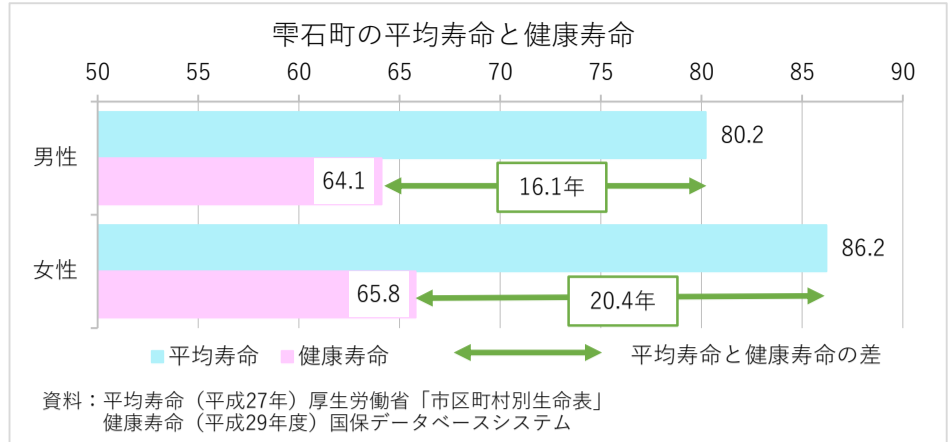


平成30年度に中間評価を行い、そこで見えてきた町民の健康課題や健康づくりの状況をまとめ、後期計画(2019年度～2023年度)に向けて見直しを行いました。

健康でいきいきと暮らすためには、健康寿命を延ばすことが重要です。健康寿命とは、介護を受けたり病気で寝たきりにならず、自立して健康に生活できる年齢のことです。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある期間とされており、この差を縮めるために、健康づくりの主役である町民のみなさん一人ひとりが規則正しい生活習慣を身につけ、自身の健康づくりに関心を持つことが大切です。



## 町民の太っ腹が危ない!!!

雫石町の健康寿命の延伸を阻む分厚い肉の壁…それがメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。雫石町のメタボ該当者割合は**県内ワースト1位**です。このまま不健康な生活習慣を続けているとどんどんメタボへの扉が開いていきます。自分では何が不健康な生活習慣なのか分からない…そんなときは、健康づくりの取り組み項目を参考に、小さなことから積み重ねていきましょう。

【生命の危機、介護状態への道のり】

不健康な生活習慣

- 運動不足
- 喫煙
- ストレス
- 過度な飲酒
- 乱れた食生活

こんな生活を続けていると

どんどん肥満や高血糖、高血圧、脂質異常などのリスクが高まり...

メタボリックシンドローム

10年後... 5年後...

脳血管疾患  
糖尿病  
心疾患  
などなど...

取り返しがつかなくなってからでは遅いですよ~

痛いところがないからと放置していると大変なことになるよ~

若い頃と同じ生活習慣で大丈夫? 治すなら今だよ~

※H29年度国保データベースシステム

### <健康づくりの取り組み項目>

#### 規則正しい食習慣と生活リズムを身につけよう

- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけよう。
- 一日1回家族や仲間と食事を楽しもう。
- 一日2回は、主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう。

#### 気軽に楽しく運動に取り組もう

- 自分にあった運動を見つけ、日常生活に取り入れよう。
- 普段から意識して体を動かす習慣を身につけよう。
- 自主グループに参加するなど、一緒に運動する仲間をつくろう。

#### ストレス解消法を身につけよう

- 休養をとってこころの健康を保とう。
- 相談相手、相談先を見つけよう。
- 悩みを一人で抱えこまず、周囲や専門機関に相談しよう。

#### 生涯を通じて自分の歯で食事を楽しもう

- きちんと歯を磨こう。
- 定期的に歯科健診を受けよう。
- 小学校低学年頃までは、保護者が仕上げ磨きをしよう。

#### たばこ・アルコールの健康への影響を理解しよう

- 節度ある適度な飲酒を心がけ、休肝日を週2日はつくろう。
- 家庭でも禁煙・分煙を徹底しよう。
- 妊婦・未成年者はたばこやアルコールの摂取はやめよう。

#### 自分の健康に関心を持とう

- 定期的ながん検診や健康診査を受け、結果を参考に治療や生活習慣の見直しをしよう。
- 家族や地域の中などで、がん検診や健康診査を受けるよう声を掛け合おう。