

このへ健康宣言

保存版

五戸の豊かな自然のもと、心身ともに健康で生き生きと暮らせることは、すべての市民の願いです。
この願いを実現するために、市民一人ひとりが自らの健康を大切にし、進んで健康づくりに参加できるよう、ともに支えあいながら、社会全体で健康づくりを進めていきます。
市民の取り組み目標「健康への五つの声」を掲げ、「健やかで ころ豊かな五戸町」を目指すことをここに宣言します。



平成29年11月23日

健康への五つの声

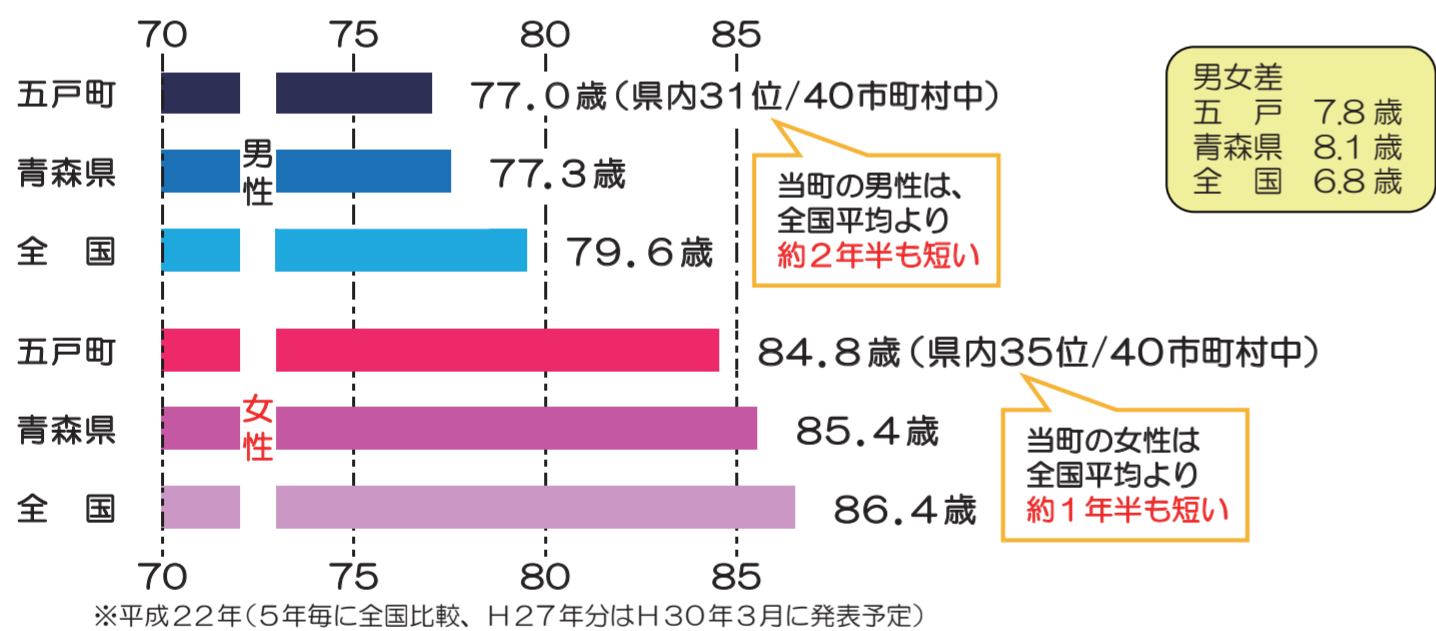
- 健診** **健康は年に一度のけんしんで確認しよう!**
・特定健診やがん検診をすすんで受けましょう。
・毎朝、血圧・体重を測りましょう。
- 食事** **食事は楽しく・おいしく・バランスよく!**
・1日3食みんでしっかり食べましょう。
・野菜を1日5皿食べましょう。
- 運動** **運動を楽しみ、目頃から身体を動かそう!**
・体を動かす時間を10分増やしましょう。
・1日8000歩を目標にたくさん歩きましょう。
- こころ** **ストレス解消、上手に休養 こころも健康に!**
・毎日笑顔で免疫力をアップしましょう。
・SOSを発信して、助けを求めましょう。
- 学び** **正しい知識で生きがいのある健康な生活を!**
・子どものころから正しい健康知識を身につけましょう。
・地域ぐるみで健康づくりをしましょう。



五戸町の健康を考えよう

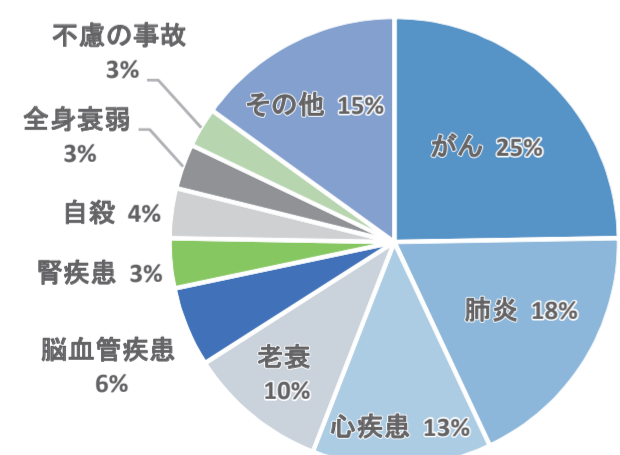
五戸町の平均寿命は全国1,898市町村中 **男性ワースト20位!** **女性ワースト18位!**

平均寿命はどれだけ短い?

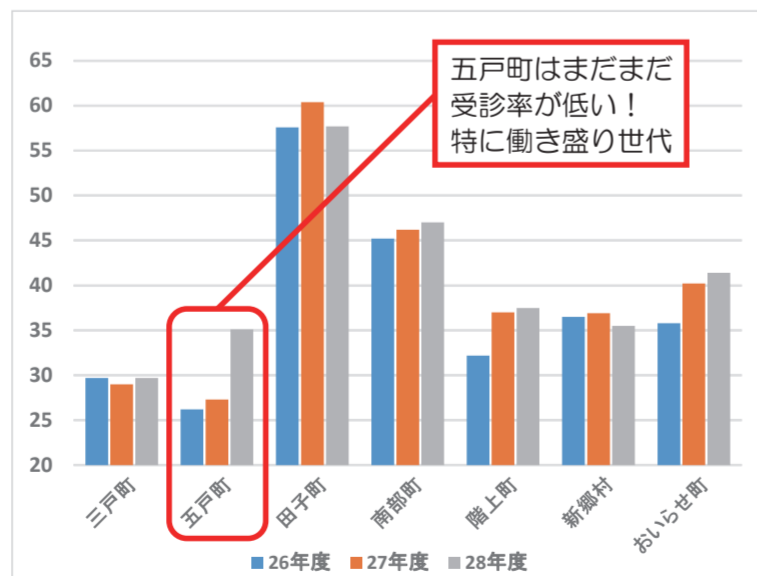


死亡原因は?

平成28年死亡者は279人、三大生活習慣病(悪性新生物・心疾患・脳血管疾患)による死亡は44%を占めています。(五戸町福祉保健課調べ)



健診の受診率は?



健診結果は、男女とも糖尿病に関する値が高い人が多く、精密検査受診や生活習慣改善の必要があります。
※特定健診…国保加入者の40歳から74歳までが対象になる健康診断

国保医療費(0歳から74歳まで)は?

年度	1人当たりの医療費 (単位:円)		疾患別の順位					
	26	27	順位	1位	2位	3位	4位	5位
五戸町	251,367	270,478	五戸町	がん	精神疾患	整形外科	糖尿病	高血圧症
青森県	235,392	245,520	青森県	がん	精神疾患	整形外科	糖尿病	高血圧症
			国	がん	精神疾患	整形外科	慢性腎不全	糖尿病

1人当たりの医療費が高く、県内順位は、平成26・27年度ともに7位となっています。町の平成27年度の医療費は、平成26年度より約8%増加しています。疾患別では、糖尿病・高血圧が上位を占めています。

健康長寿をめざして

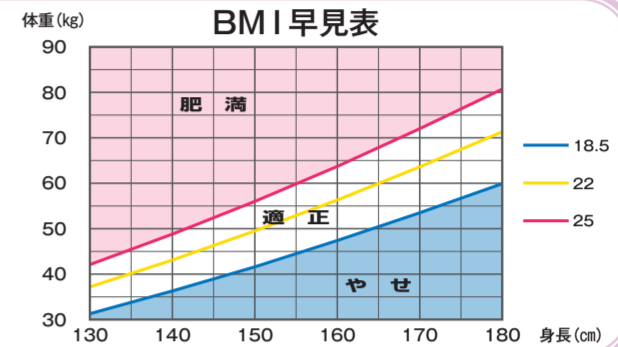
- 健診** ★通院中の方でも年に1回は特定健診を受け、生活習慣の偏りをチェックしよう。
★40歳になったらがん検診(胃・肺・大腸・乳)デビュー!子宮頸がん検診は20歳から!
★肝臓がんの予防のため、肝炎ウイルス検査(B型・C型)を受けよう。
★全身に影響を及ぼす歯周病!自分の歯で美味しく食べるため、歯周病検診を受けよう。
- 食事** ★何と言っても食事は元気の源です。1日のスタートは朝食から!
★野菜のおかずを毎食、小鉢1~2皿を目安に食べよう。
★週2日間の休肝日をつくろう!
- 運動** ★時間がなくても「ながら運動」を。片足立ちで歯磨き。テレビを見ながらストレッチ。
★背筋を伸ばして、腹式呼吸10回を毎日やろう。
★掃除・洗濯等で、毎日こまめに体を動かそう。
- こころ** ★笑顔が免疫力を高めるので、意識してにっこりしよう。
★たっぷりの睡眠で脳と心を癒そう。
★苦しい時、つらい時は、誰かに話そう。聞いてあげよう。
- 学び** ★親子で健康について考えよう。
★地域のみんなとすすんで学びの機会に参加しよう。
★健康の正しい情報をまわりの大切な人に伝えよう。

出前講座受付中

保健師・栄養士が出向いて「健康のお話」をします。気軽にお申込みください。

自分の適正体重を知ろう!!

【測定方法】起床後、トイレの後に測りましょう。(朝が最も体重が少ない)
適正体重とは、BMI(体格指数)が「18.5以上25未満」の人です。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
やせすぎ・太りすぎ・急激な体重減少は要注意!



自分の血圧を知ろう!!

【測定方法】毎日、朝起きて1時間以内と寝る前に座って1~2分安静にして測りましょう。

血圧の目標値	75歳未満	75歳以上
家庭での血圧	135/85 mmHg未満	145/85 mmHg未満
診察室での血圧	140/90 mmHg未満	150/90 mmHg未満

140/90mmHg以上が続いた場合は、早めに医師に相談しよう。
脳卒中のサイン見逃さない→顔がゆがんだり、手足に力が入らない、ろれつが回らない。後遺症をできるだけ残さないために、救急車を呼んで1分でも早く受診しよう。

血圧は高くなっても大半は自覚症状がないよ!



タバコの害を知ろう!!

★タバコの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち70種類以上は発がん性物質です。
★加熱式タバコにも注意!
紙巻きタバコと同程度のニコチンが含まれています。
★受動喫煙による影響
・がんリスクを高める!特に肺がんが2倍。
・子どもの発育、脳の発達を妨げる。(認知症リスクも上昇)
あなたとあなたの大切な人たちのために禁煙されることをお勧めします。
禁煙メリット 体力、肌年齢が10歳若返り、睡眠の質もよくなります。

タバコの酸化炭素が脳の働きを悪くするんだよ!



あなたも健康宣言しよう

健康づくりは、一人ひとりの努力が不可欠です。
日常生活の中で、自分にあった実践目標に取り組みましょう。
あなた自身やあなたの大切な人のために健康宣言しよう。

Step 1 目標を立てる

小さな目標から始めましょう!!
たとえば・・・
「毎日本重計に乗る!!」
とりえず体重の増減は気にしない。
「毎日本重計に乗ること」が目標。
できることから始めましょう!

Step 2 宣言する

身近な人に宣言しましょう!!
誰かに伝えることが目標達成の近道です。
宣言を聞いた人は、宣言者のサポーターです。
あなたは1人ではありません!

Step 3 目標に取り組む

目標に取り組みましょう!!
サポーターは途中経過を見守り、宣言者が目標達成できるように全力で応援してください。
サポーターの支えも重要です!

Step 4 振り返る

1年間を振り返りましょう!!
目標は達成できましたか??
サポーターと楽しみながら振り返り、新たな目標を立てましょう。
まずは頑張った自分にご褒美!

絵馬に願いを込めて記入しましょう。

