

北名古屋市

# けんこうプラン21 第2期計画

後半戦 (平成28年度~32年度)

重点テーマは



みんなで目指す

き た な ご や

きょうも笑顔で

たいせつ健診

なくそう煙

で プラステン  
ご (Go)+ご (Go)=+10の運動を

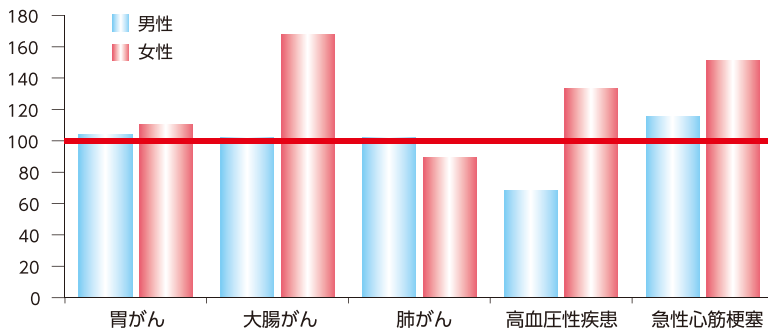
やさいを食べてイキイキ人生!



# 北名古屋市の現状

## 【北名古屋市標準化死亡比(ベイズ推定値)】

\*ベイズ推定値：小規模地域の数値の不安定性を調整した値



全国平均

全国平均を100とした時、  
北名古屋市は、  
「急性心筋梗塞」と「大腸がん」  
で亡くなる人が多い。

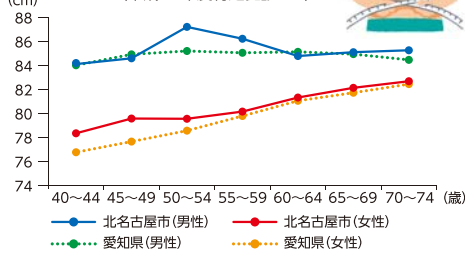
(平成20~24年 SMR愛知県衛生研究所より)

## 腹 囲

北名古屋市は男女共に県の平均よりも

### 腹囲が大きい

【北名古屋市と愛知県の腹囲の比較】  
(平成26年度特定健診より)

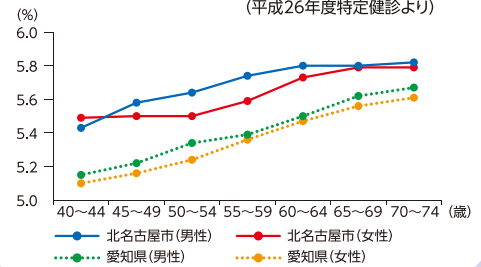


## 血 糖 値

北名古屋市は男女共にどの年代も

### 血糖値が高い人が多い!

【北名古屋市と愛知県の血糖値(HbA1c)の比較】  
(平成26年度特定健診より)



## 野 菜

愛知県は **野菜** を食べている量が

### 全国ワースト1

健康のために食べてほしい量まであと100g!  
(平成24年度国民健康・栄養調査より)

北名古屋市でも、  
朝食に主食+主菜+副菜  
そろえて食べる人は**5人に1人!**



## た ば こ

北名古屋市でたばこを吸っている人は

男性約 **3人に1人** (28.9%)  
女性約 **10人に1人** (9.3%)

(平成27年度市民アンケート調査より)



## 特 定 健 診

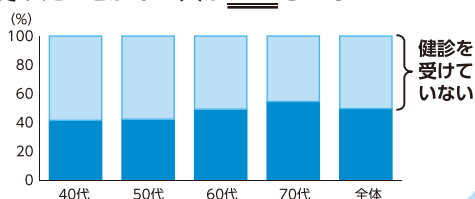
北名古屋市の特定健診(国保)

受診率は **34.4%** (平成26年度)

さらに!

なんと!愛知県で  
下から7番目

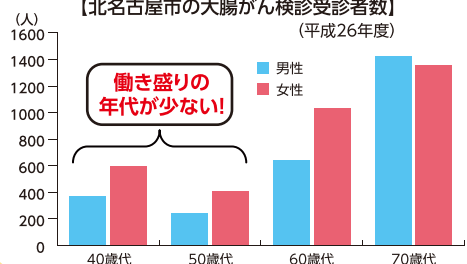
過去5年間で、1回も特定健診を  
受けたことがない人が**50%**もいる!



## が ん 検 診

北名古屋市は、特に若い世代で  
**大腸がん検診受診者数が少ない!**

【北名古屋市の大腸がん検診受診者数】  
(平成26年度)



# 北名古屋市の現状から 生活習慣を見直そう！



北名古屋市は  
県の平均よりも  
腹囲が大きい！

愛知県は野菜  
摂取量が  
**ワースト1**

不健康な生活

食べ過ぎ  
塩分の摂り過ぎ  
野菜不足  
運動不足  
喫煙

野菜摂取は  
大腸がんの  
予防にも  
つながります

たばこは  
血管の老化を  
進めます

「特定健診」  
「がん検診」で  
自分のからだを  
チェックする  
ことが大事！

**メタボリック  
シンドローム**

肥満

脂質異常

血糖値が  
高い

血圧が  
高い

北名古屋市は  
急性心筋梗塞で  
命を落とす人が多い

血管が  
危ない！

ドロドロ

**動脈硬化の  
進行！**

糖尿病の  
合併症  
脳卒中  
心疾患  
歯周病

血圧上昇  
悪循環  
動脈硬化

脂質  
異常症

高血圧症

糖尿病

北名古屋市は  
「高血圧」  
「糖尿病」も  
多い

**日常生活の支障 認知症  
半身マヒ 命にかかわることも…**

**こうなる前の  
予防・改善が大事！**

**健診**

**たばこ**

**運動**

**野菜**

**この4つを重点的に見直し、健康寿命を延ばします**



# きょうも笑顔で



# たいせつ健診

## あなたの適正体重は？

### ■ 適正体重の計算

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times 22 = \begin{array}{|c|} \hline \text{適正体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array}$$

今の体重と比べてみましょう。  
適正体重は健康づくりの1つの指標です。

例えば、身長が 165cm の人の場合  
適正体重 = 1.65m × 1.65m × 22 = 60kg となります。

### ■ BMI(肥満度)の計算

BMIとは、Body Mass Index(体格指数)のことで、肥満度をチェックする基準です。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$



BMI=22を維持すると統計的に病気にかかりにくいと言われています。

### ≪ 肥満度の判定表 ≫

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
肥満度	やせ	普通体重	肥満

## あなたの健康に関する関心度は？

### ■ 生活習慣病予防クイズ

- 生活習慣病を早期発見するために、健診を毎年受診することは有効である。 はい ・ いいえ
- 病院を受診していても、健診を受けたほうがいい。 はい ・ いいえ
- 自覚症状が無くても生活習慣病になっていることがある。 はい ・ いいえ
- 若いうちから自分の健康に関心を持って生活をした方が、将来も元気に過ごせる。 はい ・ いいえ

◎ 生活習慣病やがんは進行するまで症状が出にくいといわれているため、健診を受けることで病気を早期に発見し、早期に治療することが重要です。「今は健康だから受けなくても大丈夫」「何か病気が見つかる」と恐いから健診を受けない」といって、健診を受けないまま放置せず、自分の健康状態をチェックしましょう。

## 平成 28 年度 ~ 32 年度 までの 取組


### ■ 市民自らの取組

<b>子ども</b> ・健康づくりに関する学習をしよう。 ・歯科健診を定期的に受けよう。
<b>大人</b> ・誘い合って毎年健診を受けよう。 ・生活習慣を見直そう。 ・定期的に体重を測って適正体重を維持しよう。

### ■ 行政や地域の取組

- ・健診を受けやすい体制づくり
- ・大腸がん検診を受診する人を増やす取組
- ・歯科の定期健診を促すための啓発活動
- ・商工会・企業との連携
- ・健康マイレージ\*による健康づくりの推進
- ・健康づくりの学習会を実施

\*健康マイレージ：健康目標を個人が設定しポイントを付与する。そのポイントにより登録事業者から何らかのサービスを受ける事業。  
 ①健康づくりへの1歩の動機づけ  
 ②継続的な活動ができるような仕組みづくり



# なくそう煙

## あなたはたばこについてどれくらい知っている？

### ■ たばこクイズ

- |                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| 1. たばこを吸うと「がん」以外の病気にはならない？           | はい ・ いいえ |
| 2. 長年たばこを吸い続けても、COPD（肺の生活習慣病）にはならない？ | はい ・ いいえ |
| 3. 症状がなければ大丈夫？                       | はい ・ いいえ |
| 4. 換気扇の下で吸えば周りに影響はない？                | はい ・ いいえ |
| 5. 長年吸っている人が禁煙しても効果はない？              | はい ・ いいえ |
| 6. 周りが吸っていても自分は吸っていないので害はない？         | はい ・ いいえ |

◎ 有害物質の含有量は、主流煙（喫煙者が吸い込む煙）よりも、副流煙（たばこの先から出る煙）の方が高いです。換気扇の下やベランダで喫煙していても、たばこの煙は室内に大量に流れ込んでいるため、完全な分煙とはいえません。また、服や髪の毛、壁、家具についた成分も有害成分です。

## 禁煙に挑戦したいと考えているあなたへ

### ■ 禁煙の効果 今からでも遅くない！禁煙するとこんな効果があります。

#### 禁煙してから

- 8時間後 → 心臓発作を起こす危険率が低下しはじめる。
- 24時間後 → 体内から一酸化炭素が除去され、肺の汚れが消えはじめる。
- 48時間後 → 体内のニコチン濃度がゼロになる。
- 3～9ヶ月後 → せきや息苦しさ、ぜんそくなどが改善する。
- 5年後 → 心臓発作を起こすリスクが喫煙者の約半分に低下する。
- 10年後 → 肺がんになるリスクが喫煙者の約半分、心臓発作のリスクが非喫煙者とほぼ同じになる。



### ■ 禁煙方法

自力で禁煙するより禁煙補助剤や禁煙外来を利用すると簡単に、確実に禁煙することができます。禁煙外来のある医療機関では、保険適応での治療も可能です。

#### ◆ 禁煙補助剤 ◆

##### 薬局、薬店

- ・ニコチンガム
- ・市販のニコチンパッチ

##### 医療機関

- ・内服薬
- ・医療用ニコチンパッチ

## 平成 28 年度 ～ 32 年度 までの 取組

### ■ 市民自らの取組

#### 子ども

- ・たばこに関する正しい知識を学習しよう。
- ・誘われても喫煙しない。
- ・1人で悩まず相談しよう。

#### 大人

- ・喫煙が及ぼす健康被害を理解しよう。
- ・喫煙者は禁煙しよう。
- ・子どもや妊婦の近くで喫煙しない。

### ■ 行政や地域の取組

- ・小中学校での防煙教室を全校で実施
- ・たばこに関する情報提供
- ・禁煙希望者への相談体制を強化
- ・健康マイレージによる禁煙の推進
- ・タバコダメダス\*登録件数の増加

\*タバコダメダスとは、愛知県が実施している受動喫煙防止対策実施施設の認定制度です。建物全体が禁煙で、そのことを標示しており、屋内には灰皿が置いていない施設であれば認定されます。

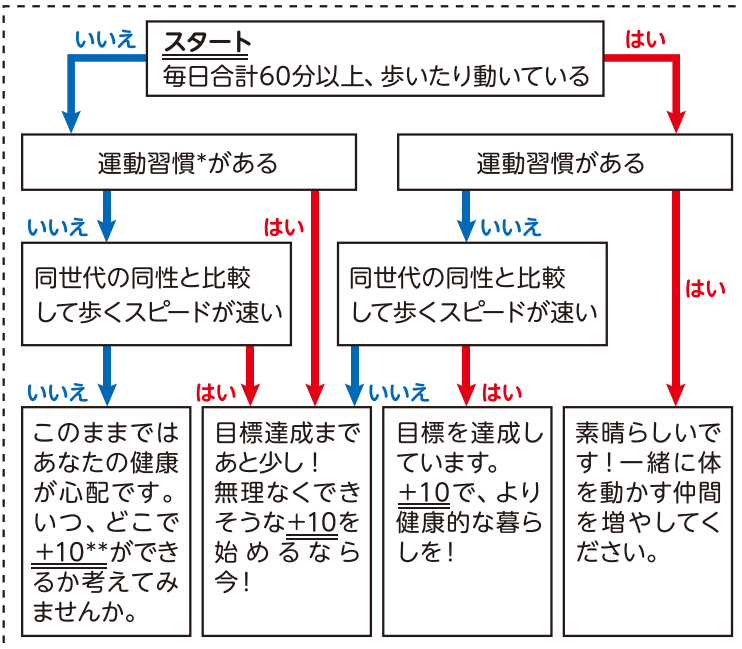




# で プラステン (Go)+ご(Go)=+10の運動を

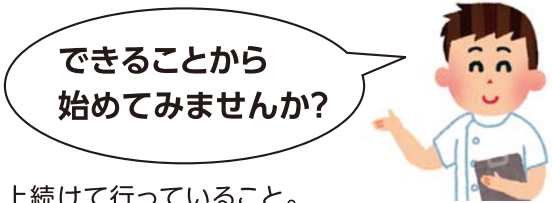
## あなたはどのくらい体を動かしている？

### 健康のための身体活動チェック



### 生活の中で体を動かすコツ

- 朝**
  - 早起きして散歩する
  - ラジオ体操をする
- 昼**
  - 階段を使う
  - 遠くのトイレを使う
  - 遠くに駐車する
  - 家事をしながら筋トレやストレッチをする
- 夕**
  - テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
  - 入浴中・入浴後にストレッチをする



\*運動習慣:1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っていること。  
\*\*+10:「プラステン」とは、今より10分多く体を動かすこと。10分の運動は1,000歩歩くことに相当します。

## 運動による健康効果

- 血圧を下げる
- 血糖値を下げる
- 血中脂質を改善する
- 肥満を解消する  
体重を維持する
- 筋肉量が増える
- ストレスを解消する
- 排便を促す
- 免疫力が上がる

運動は、  
◎生活習慣病を予防  
⇒血管を若々しく保つ  
◎腸を健康に  
⇒大腸がんを予防！

## 平成28年度～32年度までの取組

### 市民自らの取組

- 子ども**
- 外で体を使って遊ぶ。
  - 友達と遊ぶ。
- 大人**
- 子どもたちと一緒に体を動かそう。
  - 生活の中で意識的に体を動かそう。
  - 楽しく安全に運動に取り組もう。

### 行政や地域の取組

- 体を使った遊びの普及
  - 身体を動かすことの必要性や運動に関する知識の普及
  - 歩きたくなる道の情報提供
  - 安全な道の整備
  - +10（プラステン）の普及（身近な運動の啓発）
  - 運動の機会の提供
  - 運動を推進するリーダーの育成
  - 健康マイレージによる運動の推進
-



# さいを食べてイキイキ人生!

## あなたはどのくらい野菜を食べている？

### ■ 野菜摂取量のセルフチェック

設問に対し、当てはまる項目に☑を記入してください。  
☑のついた項目があれば、野菜不足の可能性あります。

- 1日2食または1食しか食べない。
- 朝食に野菜を食べていない。
- 外食やコンビニなどで買った弁当をよく利用する。
- 家庭では料理をほとんど作らない。
- 加工食品やインスタント食品をよく食べる。
- 丼物など、単品で食事を済ませることが多い。
- 食事よりもお酒とおつまみで済ませることが多い。
- 苦手な野菜がある。

### ■ 野菜を取り入れるコツ

#### ○ 朝食に野菜を食べるコツ

- ・夕食を準備するときに、次の日のことも考えて、あらかじめ切ったり、茹でたり、余分に作ったりして手間を省きましょう。
- ・そのまま食べられるトマトやきゅうりなどを用意しましょう。

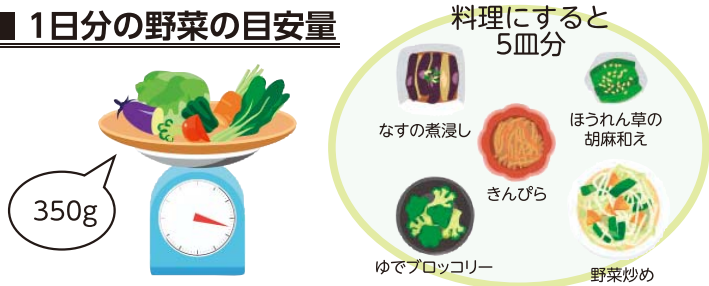
#### ○ 外食や弁当で野菜を食べるコツ

- ・外食やコンビニが多い場合は、単品ではなく、定食を選んだり、サラダや野菜が入っているものを選びましょう。

#### ○ 料理で野菜を食べるコツ

- ・汁物を作るときは、具たくさんにしましょう。
- ・生野菜だけでなく、加熱調理も取り入れましょう。茹でたり炒めたりすると量が減り、たくさん食べられます。

### ■ 1日分の野菜の目安量



## 野菜を食べて元気な血管 & 腸美人！

- ◎ 糖の吸収を緩やかにする.....
- ◎ コレステロールの吸収を抑える.....
- ◎ 満腹感で肥満予防.....
- ◎ ナトリウムを排泄し、血圧を下げる
- ◎ 抗酸化力で、細胞の老化防止

食事の  
はじめに  
野菜をとると  
効果アップ



- ◎ 善玉菌が増え、腸内環境が良くなる
- ◎ 腸の蠕動運動を促す
- ◎ 便の量増しで排便促進

➡ 動脈硬化を予防する!



➡ 大腸がんを予防する!



## 平成28年度～32年度までの取組

### ■ 市民自らの取組

#### 子ども

- ・早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう。
- ・朝ごはんに野菜を食べよう。
- ・簡単な料理を作れるようにしましょう。

#### 大人

- ・バランスを考えた食生活を実践しよう。
- ・積極的に野菜を作ったり、買ったりしよう。
- ・野菜から食べよう。

### ■ 行政や地域の取組

- ・食をテーマとした地域交流の場づくり
- ・料理教室や野菜料理コンテストの開催
- ・野菜づくりの支援
- ・健康に配慮した特産品の開発
- ・食育ボランティアの育成
- ・野菜を食べることを啓発
- ・健康マイレージによる野菜摂取の推進



## 北名古屋市けんこうプラン21とは

国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」、愛知県の「健康日本21あいち計画」を踏まえた、市民の健康寿命の延伸を目指す、健康づくり運動の総合的な指針です。市民の生活習慣の改善や、生活習慣病の予防を推進していくための計画であり、特徴は、その主役が市民である“みなさまご自身”であるということです。そのため、計画の推進には、市民団体や商工会、企業の方々、大学、教育機関、医師会、歯科医師会、薬剤師会、庁内の関係課等が関わり、進行状況の確認や評価を実施しています。

平成22年度に「けんこうプラン21 第2期計画」を策定し、平成23年度にスタートしました。平成27年度には中間評価を行い、平成32年度の目標達成を目指します。



### ◆計画のスケジュール◆

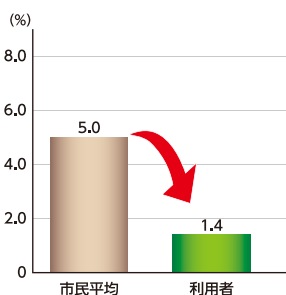


## 北名古屋市は、平成22年からWHO健康都市連合に加盟しています。

健康ドームを拠点とした健康づくり予防事業が、「健康寿命を延ばそう!アワード」を受賞

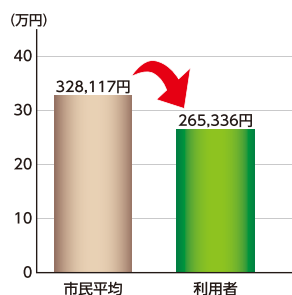
### 要介護認定率

65～79歳の要介護認定率は市民の平均が5.0%に対し利用者は1.4%と低い状況でした。



### 医療費

一人あたりの年間医療費は利用者は市民の平均より約63,000円低く20%の医療費抑制効果がみられました。



平成26年度に受賞しました。



第3回健康寿命をのばそう!アワード  
厚生労働省健康局長優良賞を受賞

【テーマ】

「つなぐ」市民と行政の架け橋となる健康ドームでの活動  
～実践現場がもつ保健・医療・福祉データを活用した事業展開～

## ～ 重点的に取り組む内容とその目標値 ～

項目	中間評価値 (H27)	最終目標値 (H32)
朝食に野菜をとりいれる人の増加 (成人)	42.6%	60.0%
自分の適性体重を知っている人の増加	男 74.2% 女 74.7%	90.0%以上
運動を継続している人の増加	男 36.7% 女 19.0%	男 39.0% 女 30.0%以上
喫煙率の減少	男 28.9% 女 9.3%	男 14.0% 女 5.0%以下
大腸がん検診の受診率の向上	32.4%	50.0%