

健康



下松市PR部長
くだまつ

くだまつ21

こども版

はじめに

みなさんがより健康で元気に過ごせるように、下松市が令和5年3月に「健康くだまつ21」を作成しました。

「笑顔で暮らせる けんこう 健康のまち くだまつ」を目指して自分たちにできる「健康づくり」を一緒に考えて取り組んでみましょう。

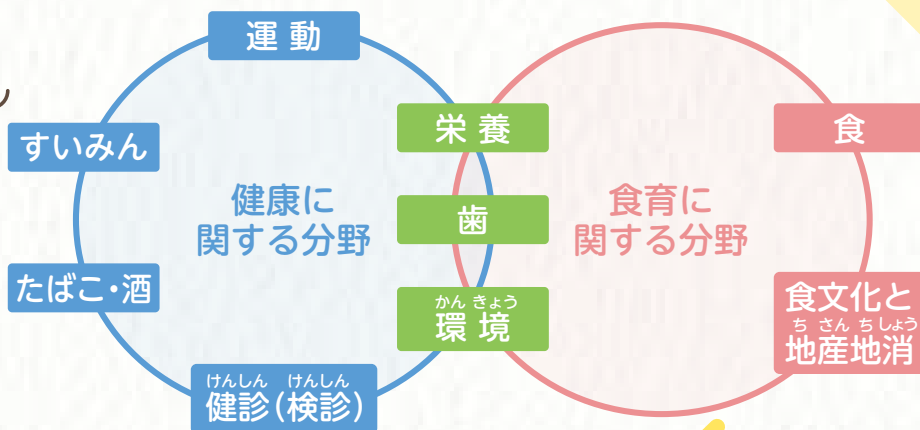
★健康とは…最後のページに書いてあるのでみてね。

健康くだまつ21とは

子どもから大人まで、下松市に住む一人ひとりが、自分の「健康」や「食」についてもっとも良い行動を選ぶように後押しするための取組を定めた計画です。

ふだんの生活を見直し、病気にならないようにするため、下松市に暮らしている人や働いている人、学校に通っている人など、地域のみなさんが一緒になって取り組む内容をまとめたものです。

健康くだまつ21で取り組む
9つの分野

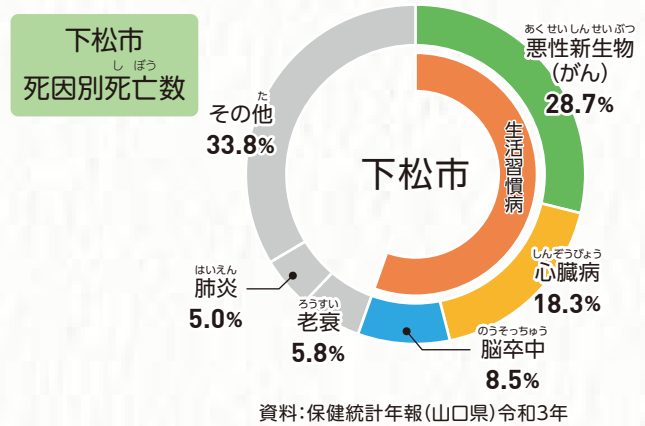
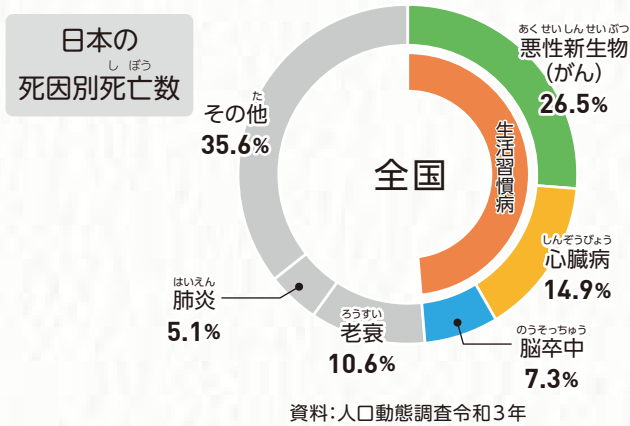


令和5年12月
下松市

1 生活習慣改善、生活習慣病予防について考えよう

日本人の死亡原因の半数は生活習慣病です。下松市でも同じことが起きています。

生活習慣病とは、運動や食事、休養・すいみんなどの生活の仕方と深いかわりのある病気のことをいいます。



(1)「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけよう

「早寝・早起き・朝ごはん」がなぜ大切なのか

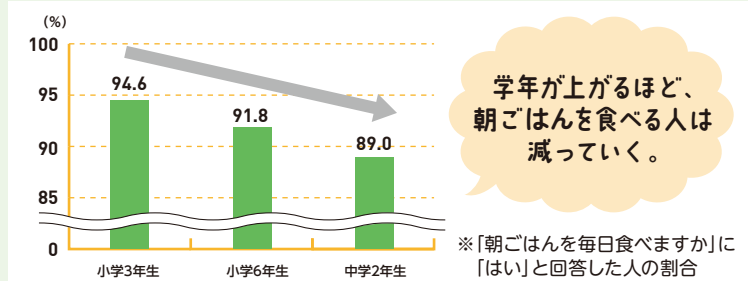
朝ごはんを食べないと、食生活のリズムの乱れ、生活習慣病の原因の一つとなります。子どもの頃から、早寝・早起きして朝ごはんを食べるための時間を確保し、しっかり食べる習慣を身につけておくことが大切です。

下松市の状況

アンケート調査の結果をみると、朝ごはんを毎日食べる人は、学年が上がるにつれて減っています。



朝ごはんを毎日食べる人の割合



資料:健康づくり・食育に関するアンケート調査(下松市・令和4年)

朝ごはんを食べる習慣を身につけよう

時間がないときは、一皿でも食べて胃を目覚めさせましょう。少し時間があるときは主食と主菜や乳製品を組み合わせた朝食にしましょう。休みの日には主食と主菜に副菜や果物などを組み合わせ、栄養バランスのとれた朝ごはんにステップアップ!

まずは何か食べることを始めよう



例 おにぎり、食パン、バナナ、りんご、牛乳、ヨーグルト など

主食と主菜を組み合わせよう



例 ごはん+納豆、ごはん+目玉焼き、食パン+チーズ、シリアル+牛乳 など

主食と主菜に副菜をプラスしよう



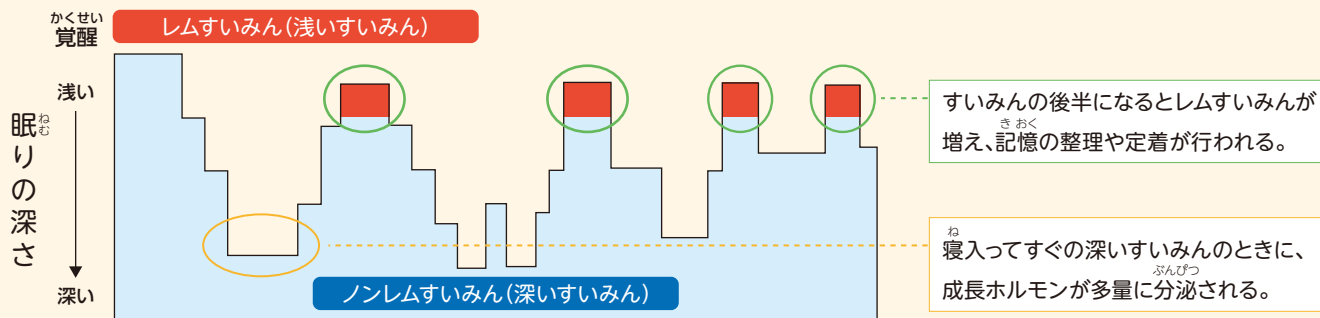
例 ごはん+納豆+具だくさんのみそ汁、食パン+目玉焼き+野菜サラダ など

すいみん時間を確保しよう

すいみんは、こころとからだの疲れを回復し、脳やからだを成長させます。

寝る時間が遅くなったり、寝不足の状態が続いたりすると、疲れがとれず、成長の遅れや食欲・集中力の低下、眠気、イライラなどをもたらします。朝すっきりと目覚めると気分もよくなり、勉強もはかどります。

眠りの深さと成長ホルモンの関係

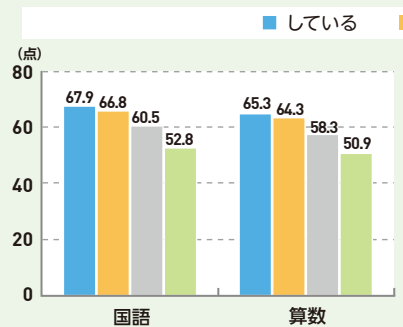


「早寝・早起き・朝ごはん」と学力との関係

「早寝・早起き・朝ごはん」の実践のためには、決まった時間に寝て起きたり、食事をとったりするなど、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。調査によると、朝ごはんを毎日食べている人や、毎日決まった時間に寝て起きている人のほうが、正答率が高いようです。

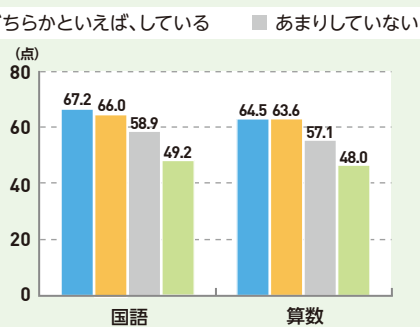
十分なすいみんで休息をとり、朝ごはんでエネルギーをとることは、しっかり勉強するためにも大切なことです。

就寝リズムと学力の関係



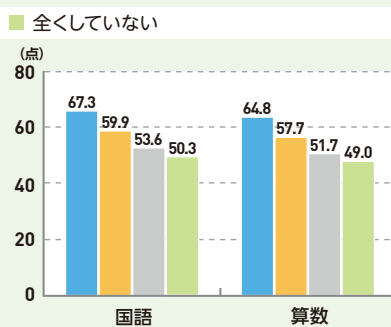
※「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

起床リズムと学力の関係



※「毎日、同じくらいの時刻に起きていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

朝ごはんの欠食と学力の関係



※「朝ごはんを毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係

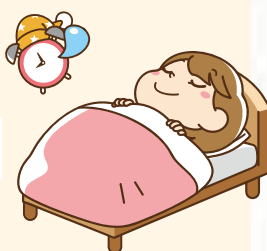
資料:文部科学省「令和4年度全国学力・学習状況調査」(小学校6年生)

考えてみよう!

6歳から13歳の理想的なすいみん時間はつぎのうちどれでしょう?

- ① 9~11時間 ② 4~6時間 ③ 12~14時間

➡答え合わせは ⑤ ページの下



もっと見てみよう!

小学校6年生と
中学校3年生の
くわしい結果はこちら▶



(2)がんの予防をしよう

がんを知ろう



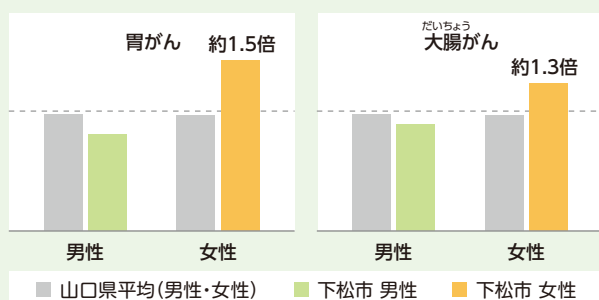
2人に1人が
がんになる

下松市の死亡原因の第1位は「がん」です。

がんの原因は様々で、ウイルスや細菌に感染して発症することもあります。その原因の多くは生活習慣と深く関わっています。がんにならない、がんになっても命を落とさないためには“がんを知る”ことが大切です。

下松市の状況

がんが原因で亡くなる人の比率



がんの死亡数(ランキング)

男性	女性
第1位 肺がん	第1位 大腸がん
第2位 大腸がん	第2位 肺がん
第3位 胃がん	第3位 胃がん

資料:やまぐち健康マップ

がんを予防するには

たばこを吸わない

たばこには、タールやニコチン、一酸化炭素など、がんを発生させる物質が多く含まれています。特に、若いころからたばこを吸っている人は、がんになりやすいと言われています。

日ごろから適度に運動する

良く体を動かす人では、そうでない人と比べてがんになりにくいことが分かっています。

バランスの良い食事をとる

野菜や果物が不足することでかかりやすくなるがんがあると分かっています。

お酒を飲みすぎない

お酒を飲むと、体の中でアルコールとアセトアルデヒドに分解されます。この2つには発がん性があり、がんのリスクを高めることが分かっています。

塩分をとりすぎない

塩分を多くとっている人は、そうでない人と比べて、胃がんになりやすいことが分かっています。

対象の年齢になったらがん検診を受けましょう

がんは治らない病気ではありません。多くのがんは、早期で発見されるとほぼ完治できます。早期のがんはほとんど自覚症状がありません。そのため、検診で早く発見することが大切です。

子宮頸がんワクチンを接種しよう

ワクチン接種は小学6年からできるがん対策です。子宮頸がんのリスクを限りなく低くできます。女子は高校1年まで無料で受けられます。

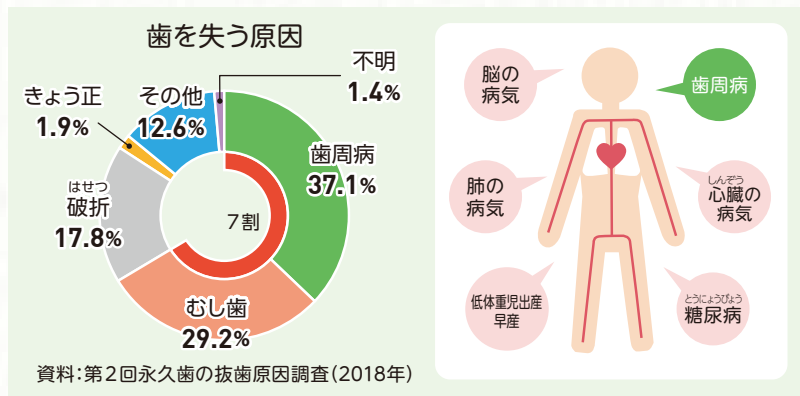


早期がんを見つけるためには、がん検診を1～2年ごとに受けることが大切なんだよ

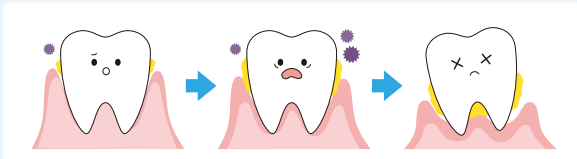
(3) 歯の健康を守ろう

歯を健康にすることが なぜ大切なのか

歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。
歯周病が体全体をめぐるさまざまな病気を引き起こします。

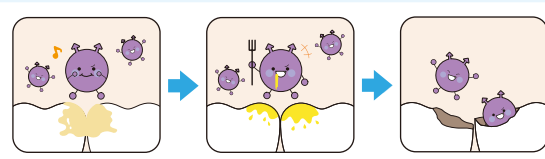


歯周病とは



歯周病は歯周病菌による感染症です。
歯周病菌が歯ぐきに侵入して炎症を起こし、歯を支えている歯ぐきや骨などが壊されていく病気です。

むし歯とは



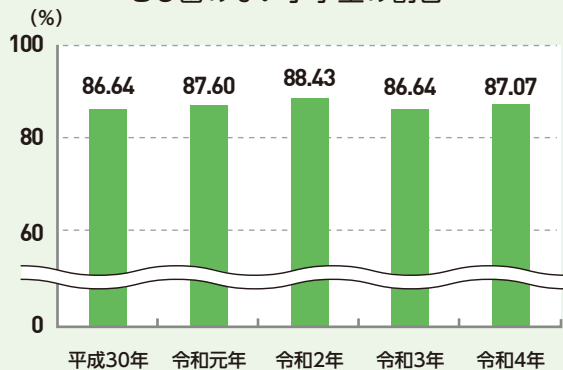
歯こうのなかのむし歯菌が増え、酸を出して歯の表面を溶かします。だ液などはたらきで修復されますが、これが追いつかなくなるとむし歯になります。

下松市の状況

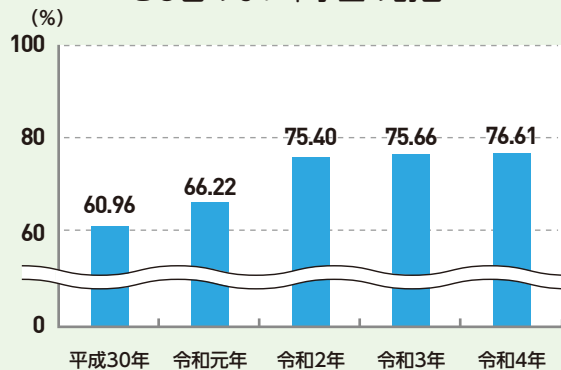
下松市内のむし歯のない小学生は横ばいですが、中学生の割合は、年々、増えてつあります。



むし歯のない小学生の割合



むし歯のない中学生の割合



資料: 山口県歯科医師会「子どもの歯科保健統計」

歯の健康のためには

歯みがきの習慣をつけよう

毎日ていねいな歯みがきで汚れをおとしましょう。

定期的に歯科健診を受けよう

かかりつけの歯医者を持ち、定期的に歯や口の中の状態をみてもらいましょう。

フッ化物を上手に使おう

酸に溶けにくいじょうぶな歯になると同時に、むし歯菌に直接はたらき、歯を溶かす酸をおさえます。

よくかんでだ液を出そう

だ液の洗浄、殺菌、修復効果で歯をまもりましょう。

食事の時間を決めよう

だらだら食べはむし歯の大きな原因となります。

くちこきゅう 口呼吸をやめよう

だ液の洗浄作用が低下するので鼻呼吸を意識しましょう。

2 自分と家族の健康について考えよう

自分たちにできる「健康づくり」はどんなことだろう

あてはまるものにチェックしてみよう！			「いいえ」になったら やってみよう！
毎日歯みがきをしていますか。	はい	いいえ	歯みがきをする習慣を 身につけよう
^{はやね} 早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか。	はい	いいえ	^{はやね} 「早寝・早起き・朝ごはん」 を心がけよう
おうちの人はタバコを ^す 吸っていないですか。	はい	いいえ	おうちの ^{きんえん} 人に禁煙を すすめてみよう
行事食*を食べたり、作ったりしていますか。 *行事食とは…季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のこと。	はい	いいえ	行事ごとに行事食を作ったり、 食べたりしよう
おうちでの食事の味は給食と同じくらいの ^{うす} 薄さですか。	はい	いいえ	^{うすあじ} 薄味をこころがけよう
地元で採れた野菜や魚を食べていますか。	はい	いいえ	積極的に地元で採れた野菜や 魚を食べよう
おうちの人は ^{けんしん} 健診(検診)に行っていますか。	はい	いいえ	おうちの ^{けんしん} 人に ^{けんしん} 健診(検診)を 受けるようにすすめてみよう
すいみん時間は十分にとれていますか。	はい	いいえ	9時間～11時間を目安に すいみん時間をとろう
^{なや} 悩みは ^{かか} 抱え込まず、 ^こ 相談していますか。	はい	いいえ	身近な人や相談しやすい人に 相談しよう
ふだんから体を動かすことを心がけていますか。	はい	いいえ	まずは歩いたり、エレベーターを 使わず階段を使ったりしましょう



下松市の人を対象に
「健康づくりに関するアンケート調査」を行っているよ！
健康づくりについてどんな心がけの人が多いのか見てみよう。



「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけよう

給食のように、主食・主菜・副菜をそろえると、
栄養バランスの整った食事になります。

下松市産の食材を
使った給食だよ！



^{かさど}主菜(笠戸ひらめフライ)

肉や魚、卵、大豆などが入ったメイン
のおかずです。
主に体をつくるもとになります。

主食(ごはん)

ごはん、もち、パン、うどん、そば、
スパゲッティなどは主にエネルギー
のもとになります。



牛乳・乳製品

^{ほね}骨や歯をじょうぶにするカルシウム
をとることができます。

^{くだまつ}副菜(降松あえ・七星汁) ^{ななほしじる}

野菜、きのこ、いも、かいそうなどが
入ったおかずです。主に体の調子
を整える、ビタミン、ミネラル、食物
^{せんい}繊維がたくさん含まれています。

3 地域の健康に関する取組を知ろう

地域の健康づくり・食育推進のための体制

教育関係

- 保育園、幼稚園
- 小中学校、PTA
- 専門学校

病院・ 診療所

薬局

非営利団体

- 社会福祉協議会 等

保健所

(周南健康福祉センター)

難病や精神保健に関する相談、感染症の対策など、専門的な業務を担当しています。

地区組織

- 保健推進員…
市民の健康を守るため、活動しているボランティアです。
- 食生活改善推進員…
食を通じた健康づくりのボランティアです。
- 自治会
- 婦人会



保健医療団体

- 医師会
- 歯科医師会 等

農業・ 漁業団体

企業・ 事業所

下松市役所

ウォーキング大会などのスポーツイベントや、認知症の予防教室などを通じて健康づくりに取り組んでいます。

● 保健センター

…市民の健康を推進するため、健診(検診)や健康相談、予防接種などに取り組んでいます。

下松市の取組の一例

● がん検診

下松市の保健センターでは、胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺の「がん検診」を実施しています。
(写真は前立腺がん検診の様子)



● 育児相談

0歳から小学校入学前までの子とその保護者を対象に、下松市の保健センターで「育児相談」を行っています。



● むし歯予防教室

主に年長児を対象に、むし歯予防の大切さを伝える教室を行っています。

下松デンタルアカデミー専門学校: 歯科衛生士(歯科医師のもと、口の中の健康を守る専門職)を養成する学校です。





笑顔で暮らせる

けんこう
健康のまち
くだまつ



けんこう
★ 健康とは…

健康で幸せであること。
身体面の健康だけではなく、
人々が生きがいを感じ、
安全安心で豊かな生活をおくることです。



健康くだまつ21 こども版

第三次下松市健康増進計画・第三次くだまつ食育推進計画 こども版
令和5年12月

編集・発行

下松市健康増進課

〒744-0025 山口県下松市中央町21番1号

電話番号

0833-41-1234