

一人ひとりが自分の健康について考えよう

# 第3次須坂市健康づくり計画

健康に関するデータ・須坂市健康意識に関するアンケート調査からみえてきた

## 須坂市の課題

### 県内トップクラス!? 高血圧

2021年度須坂市特定健康診査受診者のうち、血圧が高い人は**約2人に1人!!** そのうちI度高血圧\*の人の割合は**県内19市中 第1位!!**

さらに **高血圧の人の半数以上が 未治療**です

脳や心臓など、大事な臓器の血管を痛める原因となる高血圧。須坂市でも高血圧に関連する病気を発症する人が増えています。

〈急性心筋梗塞による死亡 (2014~2017年標準化死亡率)〉  
須坂市男性 **151.1** 長野県 **103.0**

〈脳血管疾患による死亡 (2014~2017年標準化死亡率)〉  
須坂市女性 **125.4** 長野県 **120.8**  
(標準化死亡率: 全国を100としたときの死亡率)

出典: 須坂市特定健康診査結果 長野県国民健康保険団体連合会

※I度高血圧	拡張期血圧
収縮期血圧	または
140~159 mmHg	90~99 mmHg
かつ	(診察室血圧)

### 下腹ぼっこりは危険信号!! メタボリックシンドローム

内臓のまわりに溜まりすぎた脂肪により、様々な病気を発症しやすくなっている状態、それがメタボリックシンドローム (通称メタボ) です。須坂市では〈メタボ該当〉および〈メタボ予備群〉の方が増えています。

	須坂市男性	須坂市女性
メタボ該当	2015年度 26.2% 2022年度 <b>29.1%</b> (長野県: 28.7%)	2015年度 10.3% 2022年度 <b>11.6%</b> (長野県: 9.9%)
メタボ予備群	2015年度 20.6% 2022年度 <b>20.0%</b> (長野県: 16.8%)	2015年度 6.6% 2022年度 <b>7.5%</b> (長野県: 5.3%)

出典: 国保データベースシステム

### あま〜く見ないで!! 「ちょっと高め」 糖尿病

糖尿病の診断基準のひとつ、HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)

●HbA1c 5.6%以上 (2022年度須坂市特定健康診査結果より)

	須坂市	長野県	全国
男	<b>60.4%</b>	57.4%	57.8%
女	<b>56.9%</b>	56.2%	56.6%

須坂市特定健康診査受診者の半数以上が HbA1c 5.6%以上=基準値以上

出典: 国保データベースシステム

特に **HbA1c 5.6%~5.9%=正常高値** が増えています

糖尿病のリスクが高い状態ですが、食事や運動など生活を見返すことで発症予防が可能です!!

### 主要死因 第1位 “がん”

須坂市で部位別死亡者が多いのは…

○大腸がん 男性1位 女性2位 ○乳がん 女性1位

2018~2022年がんの部位別死亡者数 (65歳未満) より (出典: 須坂市健康づくり課調べ)

●知っていますか?

大腸がんも乳がんも、早期発見、早期治療で**90%以上**は治ると言われています。ところが、須坂市で大腸がん検診を受けて精密検査が必要となった方のうち、**約2割**は受診をしていない状況です。

きっと大丈夫だろう…

自己判断は危険です

必ず受診・精密検査を!!



「食べる」=「生きる力」

# 第4期須坂市食育推進基本計画

人とのつながりを感じる食で、豊かな心と体を育てる

### 食を共に楽しむ心を育む (共食)

▶多様性に応じた共食を進める  
食事の買物、料理、片づけ、食材の栽培等「食」に関することを誰かと一緒に楽しみます。



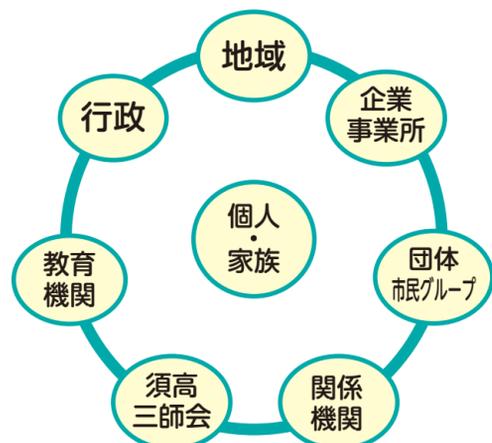
### 食に関心を持ち、食への力をつける

▶栄養バランスのとれた食生活に取り組む  
主食、主菜、副菜がそろった食事を知り、実践します。  
▶“早ね早起き朝ごはん”の推進  
規則正しい食習慣を身につけます。  
▶食事を作る力を育む  
料理に関心を持ち、作ることができる料理の種類を増やします。

### 須坂の旬を大切に食べる

▶食への感謝の気持ちを育む  
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。  
▶食文化を継承する  
須坂の郷土食・伝統食を学び、作り、伝えます。  
▶地産・地消を推進する  
旬の地元農産物を利用します。

### 市民・関係団体との共創による計画の推進



〈市民・関係団体との共創による主な取組み〉



町の文化祭での健康測定体験コーナー (保健指導委員会)



減塩普及の取組み (食生活改善推進員)



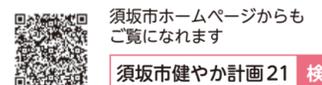
“須坂エクササイズ”を地域に広める (体操ユニット)



働きざかり世代の健康づくり (働きざかりの健康づくり研究会)

“みんなで支えあい健やかに暮らせるまち”を目指して健康づくりを推進するための取組みを、ともに考え、ともに実践します。

須坂市健やか計画21の詳細はこちらから



須坂市健やか計画21

・第3次須坂市健康づくり計画  
・第4期須坂市食育推進基本計画  
ダイジェスト版

発行年月: 2024年3月

発行: 須坂市  
編集: 須坂市健康福祉部健康づくり課  
☎026-248-9023 (保健センター専用)  
✉s-kenkokuuri@city.suzaka.nagano.jp

印刷部数: 1000部 一部あたり152.9円

「みんなで支えあい健やかに暮らせるまち」の実現を目指して

# 須坂市

ダイジェスト版

# 健やか計画21

第3次須坂市健康づくり計画

第4期須坂市食育推進基本計画



いま私のからだ、どんな状態かな?



私にとっての“ちょうどいい”ってどれくらい?



受けることも、受けたあとも大事なんだね!



野菜が足りていないな…あと1皿分意識してみよう



### 須坂市健康づくり計画とは

市民の皆さん一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばせるように、須坂市の健康づくりに対する基本的な考え方をまとめた計画です。

### 須坂市食育基本計画とは

市民の皆さん一人ひとりが食べること・食に関することを大切に考え、実践することで、生涯にわたって心も体も豊かに過ごすための計画です。

# 生涯を通じて健康で充実した生活を実現する

目指すところはここ!!

のぼそう!!  
健康寿命



市民の皆さん、関係機関、行政が  
お互いに連携しながら取り組みます

生活習慣の改善  
・  
心身の生活機能の  
維持向上

生活習慣病の  
発症予防  
・  
重症化予防

地域のつながり、  
人がつながる  
健康づくり

人とのつながり  
を感じる食で、  
豊かな心と  
身体を育てる

## 須坂市の健康状態について

### ● 須坂市の強み

	平均寿命		健康寿命		平均寿命と健康寿命の差 =不健康な期間	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
須坂市	82.7	88.0	81.6	85.4	1.1	2.6
長野県	82.5	88.3	81.1	85.2	1.4	3.1
全国	81.7	87.8	80.1	84.4	1.6	3.4

出典：国保データベースシステム

### 須坂市は

- 県や国に比べて健康寿命が長い ☺
- 入院や介護が必要になったり、健康上の問題で日常生活が制限される“不健康な期間”が県・国よりも短い ☺

ということは…

須坂市民は

**元気で長生きな人が多い!!**

## 健康課題解消に向けての取組み

須坂市では2つの取組みに  
力を入れていくよ!



### 取組1 自分のからだに関心を持とう ～「いまの健康状態」と「自分にとっての“ちょうどいい”」を知ろう～

健診(検診)を受けて、健診結果を活用しよう!

- 年に一度は! **健康診断**
  - 定期的な受診間隔で続けよう!
  - むし歯がなくても! **歯科検診**
- 自分のからだの状態を知る

+

精密検査・治療が必要な場合は必ず受診を!!

#### さらにもう一步!!

健診結果の正しい見方は知っていますか?  
自分のからだの中でどのようなことが起こっているのか、これから予測されることは何か、専門職(保健師・管理栄養士)と一緒に考えましょう。

自分でできる!! からだチェック

● BMIで体格チェック BMI=肥満度を表す指標

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

※65才以上のBMI目標値: 21.5~24.9 18.5~25未満: 標準  
出典:厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

● 知っていますか? あなたの家庭血圧

私の家庭血圧 (mmHg)

収縮期	拡張期	段階は?
160	100	非常に危険
145	90	危険
135	85	I度高血圧
130	85	II度高血圧
125	80	I度高血圧
120	80	II度高血圧
115	75	正常高血圧
115	75	正常血圧

週に1回・週末だけでもOK  
まずは測って知ることが大切です!!

出典:日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019

### 私にとって“ちょうどいい〇〇”ってどれくらい?

#### 食塩編

1日の食塩摂取量 目標値

7.0g未滿(須坂市)

須坂市の現状

9.7g(2022年度)

出典:須坂市健康づくり課調べ

市の目標値: 7.0g未滿を達成している須坂市民は約1割 ☺

毎月17日は減塩の日

〈栄養成分表示のススメ〉



食品選びではここもチェック!!

栄養成分表示  
1食(〇〇g)あたり

エネルギー: 〇〇kcal  
たんぱく質: 〇〇g  
脂質: 〇〇g  
炭水化物: 〇〇g  
食塩相当量: 〇〇g

#### 運動・身体活動編

1日の身体活動量 目標値

1日8000歩

または

歩行と同程度の身体活動

1日60分以上(成人の場合)

出典:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

#### ポイントは

- 座りっぱなしの時間が少しでも短くなるよう意識して、こまめに動くこと!!
- ▶ 「運動の時間」としての取り組みでなくてもOK
- ▶ 〇分以上継続した運動でなくてもOK

たとえば…

- そうじ機をかける(10分以上)  
⇒ 歩数にすると約1000歩
  - 通勤や買物で遠くの駐車場に停めて歩く  
⇒ 合計10分間歩くと約1000歩
- 参考:スポーツTOKYOインフォメーション スポーツを通じた健康増進に関する調査研究(2018年3月)

### 取組2 野菜摂取を増やそう ~野菜のチカラを知って、目指そう1日350g以上~

どうして野菜が必要なの?

塩の排出はおまかせ! / カリウムで高血圧予防

高血圧の人が多い須坂市。食塩=ナトリウムの摂りすぎもその一因です。野菜に含まれる“カリウム”は、体の中の余分なナトリウムの排出を促し、血圧を下げる働きがあります。



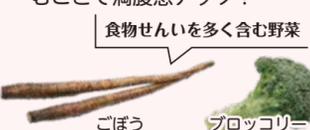
野菜がもつ効果を十分に得るために、1日にとりたい野菜は **350g以上**

…ですが、350g相当の野菜を食べている須坂市民は1割に満たない状況です ☹

便通改善だけじゃない! / 生活習慣病予防の強い味方 食物せんい

腸内のおそうじ役としておなじみの食物せんい。糖尿病や肥満予防の働きもあることをご存知ですか?

- 食後の血糖値上昇をゆるやかに! → インスリンの節約に (インスリン:血糖値を調整するホルモン)
- よく噛むこと・胃の中で膨らむことで満腹感アップ!



ダメージから体を守る! / 抗酸化作用

野菜に含まれるビタミンやミネラルは、細胞を傷つける活性酸素など毒性のある物質から体を守る働き“抗酸化作用”があります。野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、一部のがんにかかる確率が低いことも示されています。

色の濃い緑黄色野菜にはビタミン・ミネラルがたくさん!



### 野菜350gってどのくらい?

● 生野菜では両手3杯分 1/3は緑黄色野菜を!!



● 料理にすると小鉢5皿分 1食あたり1~2皿が目安!!



### 無理なく野菜摂取を増やすには?

● おすすめは具だくさんみそ汁



1杯でたっぷりの野菜を食べられるさらに!! 汁の量が少なくなるので、食塩摂取も抑えられる ☺

● そのほかにも…



## 「いま〇歳の私が取り組むことは?」 ~一人ひとりの一生を通して継続した健康づくり(ライフコースアプローチ)~

### 次世代の健康

### 青年・壮年期の健康

### 高齢期の健康

胎児(妊婦)

- 適正体重を知り、赤ちゃんに合わせた食べ方をしましょう
- 妊娠~授乳中は飲酒・喫煙「ゼロ」

- 早ね早起きをして、朝ごはんを食べましょう
- いろいろな食材を食べる経験を増やしましょう
- おやつは量と時間をきめましょう
- 食べたあとは歯をみがきましょう
- 栄養のバランスを知り、食べるもの自分で選ぶ力を身につけましょう

- 飲酒や喫煙が体に及ぼす影響を知りましょう

- 自分に合った食事・バランスを知り、健康的な食べ方を実践しましょう
- 日常生活のなかで意識して体を動かしましょう
- 十分な睡眠で体を休めましょう
- 飲酒による体への影響を正しく知り、お酒との付き合い方を考えましょう

- 健康診断
  - がん検診
  - 歯科検診
- を定期的に受け、健診結果を自分の健康づくりに活かしましょう
- 喫煙が自分や周りに与える影響を正しく知り、禁煙したい人は禁煙支援を活用しましょう

- 自分に合った食事、体力に合わせた運動を実践し、フレイルを予防しましょう
- お口のお手入れを習慣にし、いつまでも自分の歯でよく噛んで食べましょう
- ボランティアや通いの場等、社会参加や他者とのつながりを大切にしましょう