



みんなでつくろう生涯健康とちぎ とちぎ健康21プラン

〔改定版〕

平成13年3月に策定した「とちぎ健康21プラン」は、計画期間の中間年にあたる平成17年度に策定後の状況の変化を踏まえて評価を行い、改定をしました。

プランの進め方について、新たに次のことを盛り込みました。

- ・内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の考え方を取り入れた生活習慣病対策を推進します。
- ・本県の実情に則して関係主体が重点的に取り組んでいく項目として、21の「代表目標項目」を設定しました。
- ・地域保健・職域保健の連携を強化します。



平成18年3月

栃木県

とちぎ健康21プランとは？

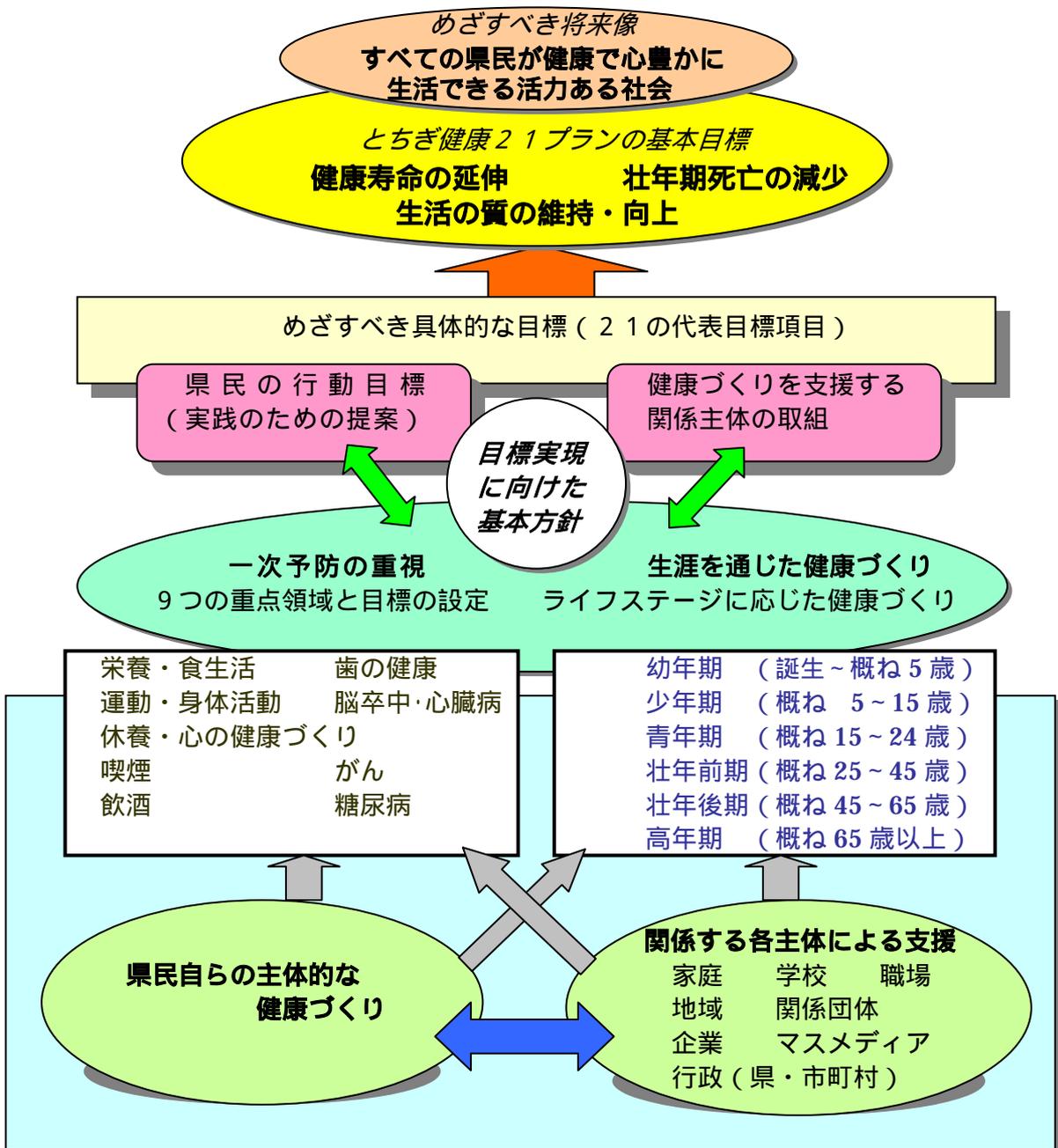
「とちぎ健康21プラン」がめざすもの

少子超高齢化社会を迎えた今、県民一人ひとりが健康で生き生きと暮らせることが、個人の人生にとっても、また、活力ある社会を創造するためにも重要な課題となっています。

このプランは、「みんなでつくろう生涯健康とちぎ」をスローガンに、すべての県民が健康で心豊かに生活できる活力ある社会の実現をめざします。

個人の主体的な取組と社会全体の支援双方での具体的目標

健康づくりは、個々人の健康観により一人ひとりが主体的に取り組む課題ですが、同時に社会全体でその取組を支援していくことが重要です。このプランでは、個人と社会とが共通してめざすべき具体的目標を掲げ、双方が力を出しあって健康づくりを進めます。



9つの重点領域 ～目標と取り組み～ (実践のための提案)

1 栄養・食生活

目標

栄養のバランスのとれた食事と、3食楽しくきちんと食べる食生活を実践します。

塩分の過剰摂取をなくすため減塩の工夫をしましょう。

(減塩の工夫)

- ・しょうゆ・ソースは直接かけず、小皿にとり、つけて食べる。
- ・めん類は汁を残す。
- ・みそ汁は具をたっぷりに入れて、うす味にする。
- ・漬け物は、古漬けより浅漬けにし、食べ過ぎないようにする。
- ・塩分を多く含む塩鮭などの塩蔵品やさつま揚げなどの練り製品を食べすぎない。
- ・乳幼児期は味覚が形成される大切な時期なので、うす味習慣を身につける。

肥満を解消するため、体重の管理と食事に注意し、エネルギーの過剰摂取を防ぎましょう。

- ・自分の適正体重をBMIでチェックする。
BMIとは、肥満度を表す指数のことで、 $\text{体重(Kg)} \div (\text{身長(m)の2乗})$ で求められる。

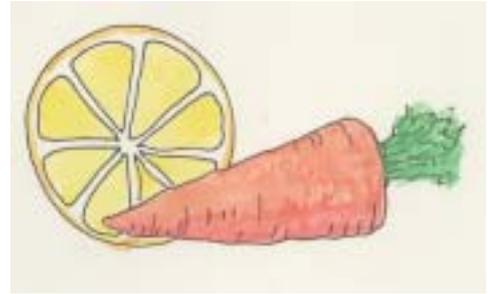
BMIの求め方

(例)身長 160cm・体重 60kg の場合
 $60\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 23.4$

(判定)

BMI 18.5 未満・・・やせ
18.5~25・・・標準
25以上・・・肥満

- ・内臓肥満のめやすとなる腹囲をチェックする。
- ・できれば毎日、時間を決めて体重を量る。
- ・しっかり噛んでゆっくり食べ、満腹感を得る。
- ・食事は3食きちんとバランスよく食べる。
- ・夕食は軽めにする。
- ・間食はとりすぎない。
- ・清涼飲料水は糖分を多く含んでおり、お酒もエネルギー源になるので、飲み過ぎに注意する。



腹囲チェックに【へそ計】
おへそ周りを測ると、
栃木弁で「へー、そーけー」
から名付けました。

2 運動・身体活動

目標

運動や身体活動の重要性を理解し、日常生活の中で、心身の状況に応じて無理なく継続して運動を実践します。

健康づくりのための運動指針

(平成5年厚生省保健医療局長)

- ・生活の中に運動を
 - ：歩くことからはじめよう
 - ：1日30分を目標に
 - ：息がはずむ程度のスピードで
- ・明るく楽しく安全に
 - ：体調に合わせてマイペース
 - ：工夫して、楽しく運動長続き
 - ：時には楽しいスポーツも
- ・運動を生かす健康づくり
 - ：栄養・休養とのバランスを
 - ：禁煙と節酒も忘れずに
 - ：家族のふれあい、友達づくり



3 休養・こころの健康づくり

目 標

日常生活の中に適切に休養を取り入れ、積極的に心身のリフレッシュに努めます。
こころの健康を保つため、こころの病気の正しい知識を持ち病気の予防と早期対応に努めます。



ストレス対処法

- ・無理をしない。
- ・軽い運動や入浴でリラックスする。
- ・起床、就寝、食事などの生活のリズムを一定に。
- ・悩みは家族や友人または専門家などに相談する。
- ・自分にストレスがたまっていることを自覚する。
- ・自分が抱えている不満や不安、怒りがどこからきているか理解する。
- ・決めたら悩まずすぐに行動する。

<こころの病気が疑われたら>

健康福祉センター、精神保健福祉センターや医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）などで相談するようにしてください。

4 喫煙

目 標

未成年者の喫煙をなくすとともに、非喫煙者をたばこの害から守り、喫煙者は禁煙に努めます。

禁煙治療が保険適用に（H18年4月より）

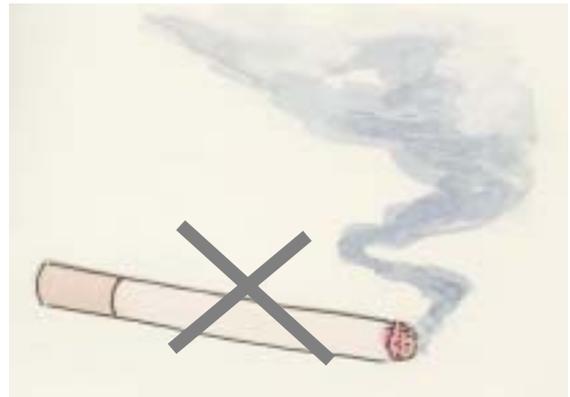
<保険が適用になる方>

- ・ニコチン依存症と診断された。
- ・プリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）200以上である。
- ・直ちに禁煙することを希望している。

<栃木県内で保険が使える医療機関情報>

URL：<http://www.eonet.ne.jp/~tobaccofree/hoken/tochigi.htm>

詳細等については、お近くの広域健康福祉センターや市町村までお問い合わせください。



5 飲酒

目 標

未成年者の飲酒をなくすとともに、アルコールによる心身の健康への悪影響を減少させるため、「節度ある適度な飲酒」を実践します。

各アルコール飲料の適正飲酒量（1日平均純アルコール20g以内）

ビール	中瓶1本	500ml
日本酒	1合	180ml
ウイスキー等	ダブル	60ml
焼酎（35度）	1合	90ml
ワイン	2杯	240ml



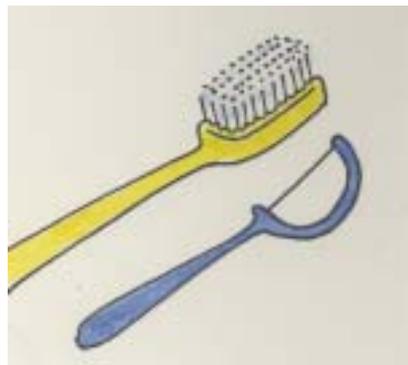
6 歯の健康

目 標

各ライフステージに応じた適切な歯周疾患・むし歯予防を実践し、生涯にわたり自分の歯を20本以上保てるよう努めます。

歯の手入れをするために次のように工夫しましょう

- ・歯や歯ぐきの状態を自分で観察する。
- ・自分に合った歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを選択し、すみずみまで歯垢を除去する。
- ・かかりつけ歯科医で定期的に歯と口の健康管理（専門的口腔ケア）を受けるよう心がける。
- ・積極的にフッ化物の利用（フッ化物塗布・フッ化物洗口・フッ化物配合歯磨き剤の使用）に努める。



7 脳卒中・心臓病

目 標

発症予防のため、塩分摂取量を減らす、十分な身体活動の実践、肥満の解消など生活習慣の改善に努めるとともに、健康診査を受診し、原因疾患である高血圧、糖尿病等の早期発見と治療継続に努めます。

脳卒中から身を守るために

- ・定期的な血圧測定等健診を受診する。
- ・トイレでの発作に注意、便秘を予防。
- ・風呂は38度～40度のぬるめの湯に。
- ・ストレスをためない。
- ・野菜を多くとり動物性脂肪をとりすぎない。
- ・減塩食を心がける。
- ・寒さに注意、保温を心がける。
- ・たばこはひかえる。
- ・お酒は1日平均1合まで。
- ・太りすぎをさける。

8 が ん

目 標

がん予防のため禁煙やバランスのとれた食事など生活習慣を改善するとともに、早期発見・早期治療のためがん検診を定期的に受診します。

がんの早期発見のために

- ・定期的ながん検診を受ける。（胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん、肺がん）
- ・乳がんは自己触診もする。（乳房の中にシコリはないか、毎月欠かさず日を決めて自己触診を）
- ・次のような症状に注意する。心配な時はすぐに医療機関に！
 - ：ものを飲み込むときにつかえることはないか。（食道がん）
 - ：声がかすれたりしないか。（咽頭がん）
 - ：尿の出が悪かったり、血尿が出ないか。（膀胱がん、腎がん、前立腺がん）

9 糖 尿 病

目 標

発症予防のため肥満予防など生活習慣を改善するとともに、健康診査受診による早期発見と、合併症予防のための糖尿病発症後の治療・自己管理の継続を実践します。

糖尿病は予防できます。次の点に気をつけましょう。

- ・食べ過ぎないように、食べ方や食材を工夫して満腹感を得る。
- ・油の摂取を控えるため調理方法を工夫し、エネルギー摂取を控える。
- ・栄養素をバランス良く取り入れる。
- ・果物や間食の量に注意する。
- ・生活の中に運動を取り入れる。
- ・ストレスをためない。



ライフステージごとの取り組み

ライフステージのイメージ

幼年期 少年期 青年期 壮年期 壮年後期 高年期

幼年期 (誕生～概ね5歳)

目標 家庭内で子どもと一緒に行動し、望ましい生活習慣を身につけられるよう努めます。



目標実現のために

- ・親と子の健康づくりのための情報の提供や相談体制の整備を進めます。
- ・食生活や歯の健康に重点を置いた親と子の健康づくりを進めます。

少年期 (概ね5歳～15歳)

目標 生活習慣病予防の知識や方法を学び、健康的な生活習慣を身につけます。



目標実現のために

- ・小中学校の保健管理、保健指導をとおして望ましい生活習慣の習得を進めます。
- ・家庭や地域の連携により地域ぐるみの保健対策を進めます。

青年期 (概ね15歳～25歳)

目標 健康的な生活習慣を実践することにより、自己管理能力を身につけていきます。



目標実現のために

- ・未成年者の喫煙・飲酒防止を進めます。
- ・過度なダイエットや肥満の防止など、適正体重の維持を進めます。
- ・学校や職場をとおした健康づくりを進めます。



壮年期 (概ね25歳～45歳)

目標 自己管理能力を磨き、生活習慣病の発症予防と疾病の早期発見、早期治療に努めます。



目標実現のために

- ・子育てなどを通して家族ぐるみで健康づくりを進めます。
- ・健康づくりや生活習慣病に関する情報を積極的に提供します。
- ・国民健康保険や健康保険などの保健事業により健康管理を進めます。

壮年後期 (概ね45歳～65歳)

目標 疾病の早期発見、早期治療に努めるとともに、自分の生活習慣について見直し、こころの健康を保ちます。



目標実現のために

- ・健康づくりや生活習慣病予防に関する啓発を積極的に進めます。
- ・老人保健事業や各保険事業者保健事業における、健診や保健指導などとおして健康づくりを支援します。
- ・自殺予防のための相談事業の推進など、こころの健康づくりを進めます。

高年期 (概ね65歳以上)

目標 社会における交流の中で、いきがいをもって生活していきます。



目標実現のために

- ・生活の質の維持向上のため、健診等の充実を図り、疾病の早期発見・早期治療を推進します。
- ・栃木県高齢者保健福祉計画「はつらつプラン21(三期計画)」に基づいて施策を展開します。



あなたは

ちょっと高めが落とし穴

メタボリックシンドローム?

STEP 1

腹囲をチェック

男性：85cm以上

女性：90cm以上

おへその高さで測って下さい。



はい

いいえ

チェックがつかなかった人はメタボリックシンドロームではありませんが、生活習慣を見直してみましょう。

STEP 2

健康診断や人間ドックの結果をチェック!

- 収縮期（最大）血圧が130mmHg以上、または拡張期（最小）血圧が85mmHg以上
- 中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
- 空腹時血糖値110mg/dl以上

1つ該当

メタボリックシンドローム予備群

2つ以上該当

メタボリックシンドローム!

生活習慣病になる危険因子を複数併せもっている状態です。自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまいます。

予防と対策は?

運動習慣

食生活の改善

禁煙



健康相談については、市町村や下記健康福祉センター、かかりつけ医等まで。

京西健康福祉センター 0289-64-3125 京東健康福祉センター 0285-82-3321 京南健康福祉センター 0285-22-1509 京北健康福祉センター 0287-22-2679 安定健康福祉センター 0284-41-5895

栃木県保健福祉部健康増進課 ☎ 028-623-3096