



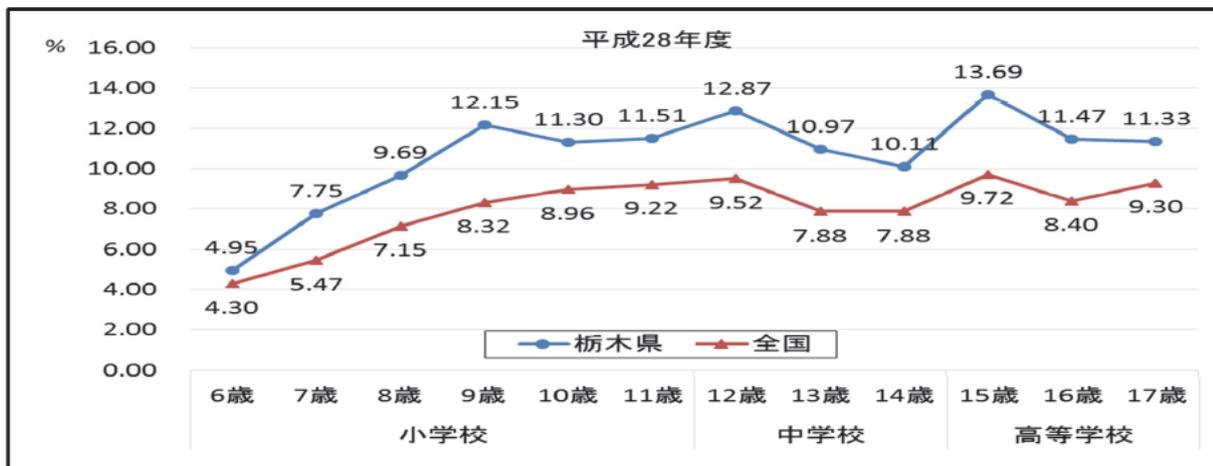
## ★今月のテーマ：子どもの頃からの健康づくりと健全な発育★

子どもたちは、夏休みに入り、生活リズムが狂いがちになります。規則正しい生活習慣は、生涯を通じた健康な生活を送るための基礎となります。

栃木県の子どもの体の状況をみると、肥満傾向児の出現率が全国平均より高い状況です。肥満は、高血圧や脂質異常症、脳血管疾患、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の要因となります。

この機会に、健全な発育のために子どもの日頃の生活習慣を見直してみましょう。

### 栃木県の肥満傾向児の出現率



(栃木県：平成 28 年度学校保健統計調査報告書)

※肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別に出した標準体重から求めた肥満度がプラス 20 パーセント以上の体重の児童をいう。  
 肥満度 = ( 児童の体重(kg) - 標準体重(kg) ) ÷ 標準体重(kg) × 100

### 子どもの生活習慣チェック！



- 寝る時間、起きる時間を決めて、守っている。
- 食事は、三食、規則正しく食べている。
- 食べ物の好き嫌いをしないよう気をつけている。
- 遊びや部活動で体を動かしている。
- テレビやゲームなどは時間を決めて実施している。
- タご飯のあとお菓子などを食べない。

チェックは、いくつ付くかな？



### 学校等への健康づくり専門家派遣事業

安足健康福祉センターでは、子どもの頃から生活習慣病を予防し適切な生活習慣を身につけるために、健康づくりの各分野の専門家を派遣して健康教育を実施しています。平成 28 年度は、安足管内の 8 つの小学校、7 つの中学校で実施しました。



## ・・・新着情報・・・

厚生労働省が5年ごとに実施している日本人の死亡率に関する調査結果が公表されました。

### ◆全死因及び三大死因別年齢調整死亡率（人口10万対）

#### ●年齢調整死亡率とは・・・

都道府県別に死亡数を人口で除した通常の死亡率（粗死亡率）を比較すると、各都道府県別の年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向があります。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整した死亡率のことです。

#### ●順位は、年齢調整死亡率の低い順

		平成7年	順位	平成12年	順位	平成17年	順位	平成22年	順位	平成27年	順位	
全死因	県	男	741.2	37	661.1	39	631.3	40	573.7	39	505.1	34
		女	389.4	36	343.2	45	324.4	47	295.7	46	272.5	44
	国	男	719.6		634.2		593.2		544.3		486.0	
		女	384.7		323.9		298.6		274.9		255.0	
悪性新生物	県	男	218.6	24	211.4	26	195.3	28	179.6	24	163.5	26
		女	102.6	18	103.0	30	96.5	30	93.7	36	85.1	22
	国	男	226.1		214.0		197.7		182.4		165.3	
		女	108.3		103.5		97.3		92.2		87.7	
心疾患	県	男	105.2	40	95.9	42	96.2	42	85.1	43	78.0	43
		女	60.0	30	54.5	45	52.3	44	46.4	44	39.3	43
	国	男	99.7		85.8		83.7		74.2		65.4	
		女	58.4		48.5		45.3		39.7		34.2	
脳血管疾患	県	男	122.6	47	90.0	44	79.3	45	62.8	44	49.1	44
		女	78.2	46	56.1	46	46.4	47	35.5	46	28.5	46
	国	男	99.3		74.2		61.9		49.5		37.8	
		女	64.0		45.7		36.1		26.9		21.0	

### ～栃木県の状況～

- 全死因**では、全国と比べると男女とも約20ポイント高く、特に**女では全国でワースト4位**と高い状況です。
- 全死因の約1／3を占める悪性新生物では、全国と同様の傾向ですが、部位別でみると**胃がん**において、**男が27.2（41位）、女が8.5（24位）**と男の死亡率が高い状況です。
- 心疾患**では、全国と比べると男で12.6ポイント、女で5.1ポイント高く、**男女ともにワースト5位**の状況です。
- 脳血管疾患**では、全国と比べると、男で11.3ポイント、女で7.5ポイント高く、**男でワースト4位、女でワースト2位**と高い状況が続いています。

※詳細は、栃木県のホームページに掲載されています。[栃木県 年齢調整死亡率](http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/pref/toukei/sonota/nenreityousei.html)で検索  
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/pref/toukei/sonota/nenreityousei.html>

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

（問い合わせ：部会事務局 安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病担当 0284-41-5895）