

## 【活用の手引き】

県東地区の健康課題は？

項 目	趣 旨	構 成
<p>脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞など）でなくなる方が多い！</p> <p>高血圧者の割合は、男女とも3人に1人と多い</p> <p>年に一度も血圧を測定していない人は、男性5人に1人、女性4人に1人</p> <p>県東地区は、男女とも、全国、県と比較して肥満者の割合が高い！</p> <p>県東地区は、肥満傾向児の割合が県内で最も高い！</p> <p>喫煙率は減少しているが、県と比較して高い！</p>	<p>県東地区の健康課題である脳血管疾患標準化死亡比、肥満（大人、子ども）、喫煙率の現状とそれに関する血圧や歩行数、食塩摂取量等の課題について伝える。</p> <p>(1)脳血管疾患（脳卒中、脳梗塞など）で亡くなる方が多いことを伝える。 (2)脳血管疾患を予防するために、高血圧や肥満などを予防、改善することが大切である。</p> <p>(1)高血圧者の割合が高いことを伝える。 (2)高血圧は脳卒中や心筋梗塞の最大の要因のため、高血圧を指摘されたらかかりつけ医に相談し、適切な管理に努めるよう伝える。</p> <p>(1)年に一度も血圧を測定していない人は20～40代の若い世代に多いことを伝える。 (2)定期的に血圧を測定し、自分の平常時の血圧を把握することが大切である。</p> <p>(1)県東地区の大人は男女とも肥満者が多いことを伝える。 (2)日頃から体重の増減を把握し、食事や運動などの生活習慣に気をつけることが大切である。</p> <p>(1)県東地区は肥満傾向児が多いことを伝える。 (2)大人の生活習慣病を予防するためにも子どもの頃から肥満予防に努める必要がある。</p> <p>(1)県東地区は喫煙率が高いことを伝える。 (2)喫煙は、がん・心臓病・脳血管疾患・COPDなどの原因となるため、健康のためには、禁煙することが大切である。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題のポイント</li> <li>・読み取り</li> <li>・グラフ</li> </ul>

<p>父親・母親が喫煙している割合は、父親が4割、母親が1割強</p>	<p>(1) 県東地区は父母が喫煙している割合が高いことを伝える。 (2) 家庭内での受動喫煙を防止するため、禁煙に努める必要がある。</p>	
<p>歩行数は、全国と比べて少なく、ほぼ全ての年代で横ばい</p>	<p>(1) 歩行数は全国と比べ少ないことを伝える。 (2) 近くへの移動は歩く、階段を利用するなど、日常生活の中で体を動かすよう意識することが大切である。</p>	
<p>脂っこいものを控えている人は、男性約5割、女性約7割</p>	<p>(1) 脂っこい物を控えている人は高齢になるほど多く、女性の方が多いいことを伝える。 (2) 食生活を見直し、脂っこいものを取り過ぎないように意識することが大切である。</p>	
<p>塩分を控えている人は、男性5割強、女性7割 食塩摂取量は減少しているが、目標摂取量より多い しょうゆや塩、味噌などの調味料から食塩を多くとっている</p>	<p>(1) 塩分を控えている人は、男女とも半数以上おり、食塩摂取量は減少しているが、目標摂取量より多く、食品群別では調味料からの摂取が7割弱を占めていることを伝える。 (2) 麺類や汁物などの汁を残す、かけじょうゆなどを控える、漬け物の食べ過ぎに注意するなど、減塩を心がけることが大切であることを伝える。</p>	
<p>子どもがふだん食べているおやつは、「スナック菓子」が最も多い</p>	<p>(1) 子どもが食べているおやつは、スナック菓子が最も多く、肥満傾向児はスナック菓子、甘いお菓子、甘い飲み物等が多いことを伝える。 (2) スナック菓子や甘い飲み物などのとり過ぎに注意し、間食のとり方を見直す必要がある。</p>	
<p>就寝2時間以内におやつをとる子どもが、県内で最も多い!</p>	<p>(1) 県東地区は、就寝2時間以内のおやつの摂取が多いことを伝える。 (2) 肥満を予防するために、就寝前の飲食は控えることが大切である。</p>	