



神奈川県

KANAGAWA

県民健康づくり運動
かながわ健康プラン21 を改定しました
～さらなる健康づくりに向けて～



県民の健康づくり運動をさらにすすめるため、
新たな目標を加え取り組んでいきます

かながわ健康づくり10か条

一人ひとりが健康づくりのために取り組む生活習慣改善のための提案です

2012年までの目標です

改定で新たに加わったものは朱色

1 体重は健康のバロメーター (適正な体重の維持に努めましょう)

肥満者の割合を 15%以下に
20歳代女性のやせの割合を 15%以下に

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群*)の
概念を知っている人の割合を 85%以上に

* 以下、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を
メタボリックシンドロームと表記します

2 おいしく、楽しく、きちんと食べよう (食事の質と量を考えて)

脂肪エネルギーの比率を 25%以下に
牛乳・乳製品を一日 130g以上に
(成人)

豆類を一日 100g以上に
野菜類を一日 350g以上に
(うち緑黄色野菜を一日 120g以上に)

3 食塩の摂取を少なくしよう

食塩は一日 10g未滿に

4 身体を動かそう

運動習慣を持つ人を 50%以上に
メタボリックシンドロームの
概念を知っている人の割合を 85%以上に

5 ぐっすり眠り、心地よく目覚めよう

目覚めた時に疲労感がある人を 20%以下に
睡眠時間6時間未滿の人を 25%以下に

6 上手にストレスを解消しよう

ストレスを溜めないように
している人を 70%以上に
自殺者数を 10%減少する

7 たばこをやめよう

未成年者の喫煙をゼロにする
喫煙者が禁煙するための
禁煙支援プログラムを普及する
分煙を推進する

8 飲みすぎ注意 お酒はほどほどに

未成年者の飲酒をゼロにする
一日平均3合以上飲む人を2割減少する

9 いつまでも不自由なく、何でも 食べることができるように

60歳代で不自由なく何でも食べられる人を
75%以上に

10 自分で健康・生活習慣のチェックを しよう

健診を受ける人を5割以上増やす
メタボリックシンドロームの
予備群・該当者数を 10%減少する
特定健康診査実施率を 70%以上に
特定保健指導実施率を 45%以上に

新たな目標と取組

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を知っている人の割合を 85%以上に

バランスのとれた食事と適度な運動習慣によりメタボリックシンドロームの予防が効果的に行われるよう、メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合を増やします。



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常【LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、または、HDL(善玉)コレステロールが低いこと】をおこしたりして、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群・該当者数を 10%減少する

40歳～74歳のメタボリックシンドローム予備群・該当者の割合は男性は2人に1人 女性は10人に1人となっています。

☆生活習慣病の発症や重症化を防ぐため、メタボリックシンドロームの予備群・該当者数を減らすことが重要です。

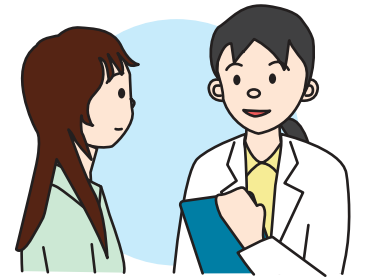


特定健康診査実施率を増加

特定保健指導実施率を増加

健診を受けましょう！

平成20年4月からメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査、特定保健指導が始まります。健診で自分の健康状態を知り、生活習慣を改善し、自分の健康に関するセルフケア(自己管理)ができるようにしましょう。



自殺者数を 10%減少する

県内の自殺者数は平成10年に急増し、平成18年には自殺者数は1,683人となっています。自殺の背景には、健康問題、経済・生活問題、家庭問題等多くの社会的要因があります。自殺者の多くはその直前に、うつ病などの精神疾患を発症していますが、相談・支援体制の整備や適切な治療により予防が可能です。

自殺予防の十か条(自殺のサイン)

- 1 うつ病の症状に気をつけよう
(気分が沈む、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 2 原因不明の身体の不調が続く
- 3 酒量が増す
- 4 安全や健康が保てない
- 5 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 6 職場や家庭でサポートが得られない
- 7 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 8 重症の身体の病気にかかる
- 9 自殺を口にする
- 10 自殺未遂におよぶ

出典：内閣府自殺対策推進室発行『「生きやすい社会」の実現をめざして』より抜粋

メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導とは

生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームを放っておくと、心臓病や脳卒中、糖尿病などが起こりやすくなり、それが進むと寝たきりや障害などにより生活に不自由をもたらす、死亡に至る場合もあります。

平成20年4月より40歳から74歳の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した、特定健康診査・特定保健指導*を医療保険者が実施することになりました。

*特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予備群・該当者を早期に発見し、生活習慣病の発症と重症化を防ぐことを目的としています。

川の下流に行かないように健診を受け、生活習慣を改善し、その生活を継続することが大切です！



メタボリックシンドロームの予備群・該当者とは
内臓脂肪型肥満（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、3つの項目（脂質異常、高血糖、高血圧）のうち2項目以上に該当すると「メタボリックシンドローム該当者」、1項目に該当すると「メタボリックシンドロームの予備群」と診断されます。

健康づくりの情報はこちらから

健康情報・かながわ

健康増進課のホームページ「健康情報・かながわ」では、様々な健康情報を提供しています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/kenkou/gan/index.html>



神奈川県保健福祉部健康増進課

〒231-8588 横浜市中区日本大通1

電話:045-210-4780 ファクシミリ:045-210-8874

個人情報保護のため、Eメールをご利用の際は【お問い合わせフォーム】をご利用ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/sosiki/1504/index.html>

平成20年3月発行