

# 健康トライ21 (第2次)



平成25年3月 東大阪市

## 2 がん検診・特定健診

●定期的ながん検診を受けましょう

<b>胃がん検診</b> 対象市民: 40歳以上の男女 受診料: 500円(年1回) 検診場所: 市内取扱い医療機関	<b>大腸がん検診</b> 対象市民: 40歳以上の男女 受診料: 800円(年1回) 検診場所: 市内取扱い医療機関	<b>子宮がん検診</b> 対象市民: 20歳以上の女性 (4月1日現在在籍者の方) 受診料: 800円(2年に1回) 検診場所: 市内取扱い医療機関
<b>乳がん検診</b> 対象市民: 40歳以上の女性 (4月1日現在在籍者の方) 受診料: 800円(2年に1回) 検診場所: 市内取扱い医療機関等保健センター	<b>肺がん検診</b> 対象市民: 40歳以上の男女 受診料: 無料(年1回) 検診場所: 保健センター	<b>肝炎ウイルス検診</b> 対象市民: 40歳以上の男女 (今まで受けたことがない方) 受診料: 1000円 検診場所: 市内取扱い医療機関

●年1回特定健診を受けましょう  
 メタボリックシンドロームを予防・改善するため、40歳以上の方を対象に行っています。

**検査内容**  
 診察・血圧・計測(身長・体重・腹囲)・尿検査  
 血液検査(肝機能検査・血糖検査・血中脂質検査・血清クレアチニン・血清尿酸)  
 <必要な方>  
 貧血検査・心電図検査・眼底検査

## 3 栄養・食生活

●体重は適切な食事と運動の実践を示すバロメーター

BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
 BMI18.5以上25未満を維持しましょう

●食塩のとりすぎを防ぎましょう

食塩が多い食品・メニュー  
 漬け物 佃煮 塩干魚

減塩の工夫  
 調味料は味をみてからかけましょう。みそ汁は具たくさんに、めん類の汁は残しましょう。

●主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう

主菜: 魚、肉、卵、大豆、大豆製品などを使ったメニューのおかず  
 副菜: 野菜、海藻、きのこ類などを使ったメニューのおかず  
 主食: ごはん、パン、麺類、いも類  
 汁物または副菜: 野菜、海藻、きのこ類、果物などを使った汁物や小鉢

1日350gの野菜と100gの果物をとりましょう

●市販食品や飲食店の栄養成分表示を活用しましょう

市販食品や一部の飲食店にはエネルギー、蛋白質、脂質、食塩などの栄養成分が表示されています。活用しましょう。

## 4 身体活動・運動

日常生活、ちょっとした意識と工夫で運動習慣

“身体活動・運動”を日常生活で積極的に行うことは、生活習慣病や認知症などの予防につながります。習慣的に体を動かしましょう!

日常生活で身体活動を増やすポイント

- 歩く機会を増やす。歩くときには、“大またで歩く”、“腕をしっかり振る”などを意識しましょう。
- エスカレーターより階段を選ぶ。目の前であれば、迷う必要はありません。階段を選択しましょう。
- “身体活動”を“運動”にかえる。日常生活の“身体活動”(布団の上げ下ろし、買い物袋を持つ、洗濯物干し、物を拾うなど)も使う筋肉を意識すれば“運動”になります。“立ち仕事”の最中につま先立ちをくり返す、“姿勢を直す”ことも意識しましょう。

運動量のめやす

- 1日1万歩をめざし、まずは1日1500歩アップから。
- 1回30分以上の運動を、週2回以上しましょう。

## 5 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えることによって、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、介護が必要な状態になることや、その危険性の高い状態のことです。

簡単ロコモチェック

- ①家で、つまずいたり滑ったりする。
- ②片脚立ちで靴下が履けない。
- ③階段を上るのに、手すりが必要である。
- ④15分歩き続けるのが難しい。
- ⑤横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しい。
- ⑥1リットルの牛乳2本程度を持ち帰るのが難しい。
- ⑦布団の上げ下ろしなど重労働の家事が困難である。

①②が○の方⇒バランス能力が低下している可能性があります。  
 ③～⑦が○の方⇒下半身の筋力が低下している可能性があります。

ロコモ予防に効果的なのは、やはり運動です。

栄養バランスの取れた食生活も大切です。

- ★スクワット
- ★片足立ち
- ★ウォーキングなど
- ★カルシウム
- ★ビタミンD
- ★たんぱく質

手軽にできるロコモ対策

## 6 歯・口腔の健康

歯・口腔は、おいしく食べる・会話する・笑うなど楽しく生活するための大切な機能をもっています。

<歯を失わないことが大切>

むし歯・歯周病予防は効果的な歯みがきで  
 ①奥歯のかみ合う面  
 ②歯と歯の境  
 ③歯と歯ぐきの境を意図して磨きましょう

歯を失う原因は、むし歯と歯周病です。

<お口の機能をアップ>

あごの運動  
 ほっぺの運動  
 くちびるの運動  
 舌の運動

口を大きく開け強く閉じかみ締める  
 頬をふくらませ、すぼめる  
 唇を“う～”とがらせ、“い～”と横に引く  
 舌を前後左右に動かす  
 舌で頬を押す(左右)

<かかりつけ歯科医をもち定期的に健診をうけましょう>

■東大阪市歯科健康診査を受けましょう

対象: 満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の市民の方(該当年齢期間中1回)  
 内容: 問診・口腔内診査・歯科保健指導  
 実施場所: 市内取扱い歯科医療機関 費用: 無料

## 7 アルコール

アルコールの正しい知識を身につけ、健康を守りましょう。

1. 適度な飲酒とは(アルコール代謝能力の高い成人の場合)

男性 純アルコール 20g  
 女性 純アルコール 10g

1日男性では2合以上、女性では1合以上の習慣的な飲酒は全死亡・がん・高血圧・虚血性心疾患・脳出血・脳梗塞・脂質異常症のリスクを高めます。妊婦中、未成年者の飲酒はやめましょう。

2. 純アルコール20gに相当する酒類の例

ワイン1杯(120ml)  
 ビール1本(500ml)  
 日本酒180ml  
 焼酎(35度)1/3杯(60ml)  
 ウイスキーダブル1杯(60ml)

## 8 たばこ

たばこは、肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、心疾患をはじめとする、さまざまな病気のリスクを高めます。

気にかけていますか?  
 たばこの煙→受動喫煙を防ごう!!

受動喫煙によって起こる病気  
 子どもの呼吸器感染症  
 心疾患  
 肺がん  
 耳疾患  
 子どもの喘息  
 幼児突然死症候群 SIDS

## 9 COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、たばこが主な原因でおこる肺の病気です。症状は、せき・たん・息切れなどから、進んでいくと呼吸障害のため酸素吸入が必要になることもあります。

(COPDの患者数と推定患者数) NICEスタディ: 2011年

治療中の患者数: 22万人  
 推定患者数: 500万人以上

95%以上の人々が、受診していなかったり、他の病気と診断されたりしています。特に40歳以上で喫煙歴のある方は要注意です。以下のような症状のある方は早めに呼吸器専門医に受診してください。早めに治療することで病気の進行を予防し、症状が改善します。

(COPDが疑われる症状)

- 階段の上り下りで息切れがする。
- 風邪でもないのに、せきやたんが続く。
- 呼吸の音にゼーゼー、ヒューヒューという音が混じる。

早期受診  
 早期治療  
 早期禁煙

## 10 こころの健康

こころの病気は、早めに気づき早めに受診することが大切です。

■早期発見のために

うつ病や不安障害などに対する質問票です。過去30日の間どれくらいの頻度で次のことがありましたか?

1. 神経過敏に感じましたか  
 0「まったくない」、1「少しだけ」、2「ときどき」、3「たいてい」、4「いつも」
2. 絶望的だと感じましたか  
 0「まったくない」、1「少しだけ」、2「ときどき」、3「たいてい」、4「いつも」
3. そわそわしたり落ち着かなくなりましたか  
 0「まったくない」、1「少しだけ」、2「ときどき」、3「たいてい」、4「いつも」
4. 気分が沈みこんで、何が起ころも気が晴れないように感じましたか  
 0「まったくない」、1「少しだけ」、2「ときどき」、3「たいてい」、4「いつも」
5. 何をしても骨折れだと感じましたか  
 0「まったくない」、1「少しだけ」、2「ときどき」、3「たいてい」、4「いつも」
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか  
 0「まったくない」、1「少しだけ」、2「ときどき」、3「たいてい」、4「いつも」

採点  
 「まったくない」0点、「少しだけ」1点、「ときどき」2点、「たいてい」3点、「いつも」4点  
 合計得点が9点以上あればうつ病や不安障害の可能性が高いといえます。

ストレスと上手に付き合おう!

- ・運動・趣味・入浴・自然とふれあうなど元気になるストレス解消法をこつこつ
- ・過度な運動やバランスのとれた食生活で日々の体調を守る
- ・睡眠をしっかりとるなど休養の時間をこつこつ
- ・過度の飲酒やうつ状態が続くなどの異常に注意する

## 第2次東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の概要

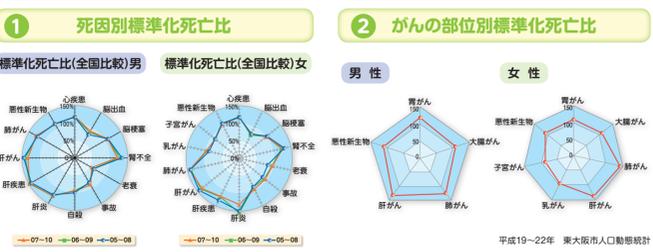


東大阪市民がともに支え合い、健康でこころ豊かに生活できる活力ある社会の実現

健康寿命の延伸 健康格差の縮小



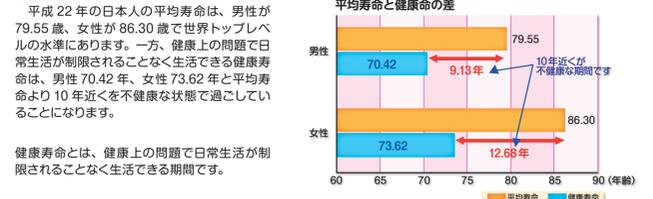
## 東大阪市の状況



## 3 高齢者人口と高齢化率の推移



## 1 健康寿命



## 第2次東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の目標項目

健康寿命の延伸 健康格差の縮小	全体目標	生活習慣及び社会環境の改善						
		栄養・食生活	身体活動・運動	休養	アルコール	たばこ	歯・口腔の健康	
生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底	がん	①75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少 ②受診率の向上	①運動習慣のある人の割合の増加 ②適切な量と質の食事の摂取量の増加	①睡眠による休養を十分とれている人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①多量飲酒する人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①成人の喫煙率の低下 ②禁煙中の喫煙率の低下 ③受動喫煙率の低下	①口腔機能の維持向上 ②むし歯の発生率の低下	
	循環器疾患	①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少 ②高血圧の改善 ③脂質異常症の減少 ④メタボリックシンドロームの減少 ⑤特定健診・保健指導の実施率の向上	①運動習慣のある人の割合の増加 ②適切な量と質の食事の摂取量の増加	①睡眠による休養を十分とれている人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①多量飲酒する人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①成人の喫煙率の低下 ②禁煙中の喫煙率の低下 ③受動喫煙率の低下	①口腔機能の維持向上 ②むし歯の発生率の低下	
	糖尿病	①糖尿病に関する情報提供の増加 ②糖尿病及び糖尿病予備群が定まていない人の割合の増加の抑制 ③血糖コントロール不良者の割合の減少	①運動習慣のある人の割合の増加 ②適切な量と質の食事の摂取量の増加	①睡眠による休養を十分とれている人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①多量飲酒する人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①成人の喫煙率の低下 ②禁煙中の喫煙率の低下 ③受動喫煙率の低下	①口腔機能の維持向上 ②むし歯の発生率の低下	
	COPD	①COPDの認知度の向上 ②スパイロメータ測定をした人の累積人数	①運動習慣のある人の割合の増加 ②適切な量と質の食事の摂取量の増加	①睡眠による休養を十分とれている人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①多量飲酒する人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①成人の喫煙率の低下 ②禁煙中の喫煙率の低下 ③受動喫煙率の低下	①口腔機能の維持向上 ②むし歯の発生率の低下	
こころの健康	こころの健康	①自殺者数の減少 ②自殺予防のゲートキーパー養成研修者の養成 ③気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人の割合の減少	①運動習慣のある人の割合の増加 ②適切な量と質の食事の摂取量の増加	①睡眠による休養を十分とれている人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①多量飲酒する人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①成人の喫煙率の低下 ②禁煙中の喫煙率の低下 ③受動喫煙率の低下	①口腔機能の維持向上 ②むし歯の発生率の低下	
	次世代の健康	①食生活を習慣的に欠乏している子どもの割合の減少 ②適正体重の子どもの割合の増加	①運動習慣のある人の割合の増加 ②適切な量と質の食事の摂取量の増加	①睡眠による休養を十分とれている人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①多量飲酒する人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①成人の喫煙率の低下 ②禁煙中の喫煙率の低下 ③受動喫煙率の低下	①口腔機能の維持向上 ②むし歯の発生率の低下	
健康を支えるための社会環境の整備	健康を支えるための社会環境の整備	①地域をつなぐの強化(居住地域で互いに助け合っていると思う人の割合の増加) ②健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている市民の増加	①運動習慣のある人の割合の増加 ②適切な量と質の食事の摂取量の増加	①睡眠による休養を十分とれている人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①多量飲酒する人の割合の減少 ②東大阪版AUDIT-簡易版スコアが30未満の割合の増加	①成人の喫煙率の低下 ②禁煙中の喫煙率の低下 ③受動喫煙率の低下	①口腔機能の維持向上 ②むし歯の発生率の低下	