

# 元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

## 健康増進計画・食育推進計画

生活習慣病予防グループ

健康増進課 ☎ 23 - 3964

昨年度は、若い世代の人たちにも、もっと健康に関心を持ってもらいたいとの思いで、健康づくり啓発ポスター「糖尿病について考えよう第1弾～第3弾」を作成し、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどに掲示し、啓発活動を行ってきました。今年度も健康づくりに関心を持ってもらうための活動をグループで行っていきます。

今回は小児生活習慣病予防健診、国保特定健康診査の結果を紹介します。この機会に健康づくりを考えてみましょう。

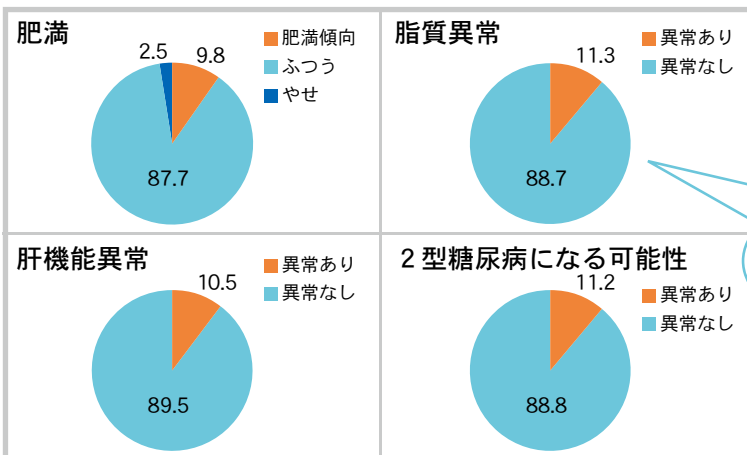


平成26年度に生活習慣病予防グループとして活動した皆さん

### テーマ：子供も大人も生活習慣病を予防しよう！

子供と大人の健診結果を見てみましょう

#### ◇平成25年度香川県の小児生活習慣病予防健診結果から（香川県の小学4年生の健診結果）



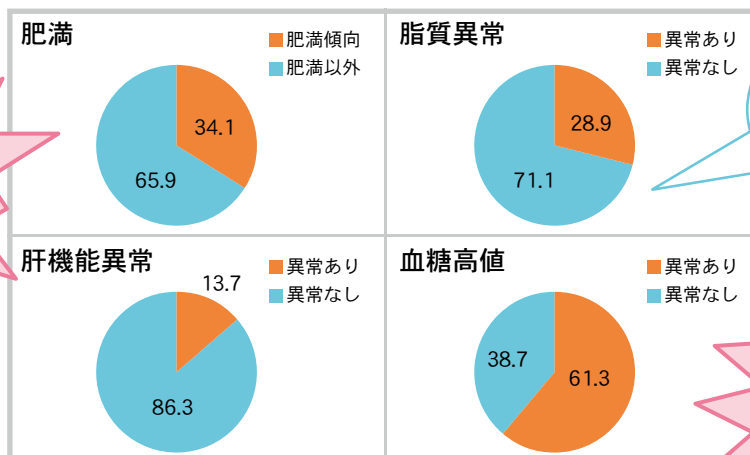
今すぐ治療が必要ではないが、検査数値が高い子どもも将来生活習慣病にならないために、今の生活を振り返ってみましょう！

このままの生活が続くと、大人になって大丈夫かな？



子どもと大人の健診結果では、同じような項目で検査数値の異常がみられます。同じような生活習慣が、原因かも？

#### ◇平成25年度 市の国保特定健康診査結果から



男性では、肥満傾向の人が、52.4%も！

このままでは、動脈硬化が進行し、生活習慣病になる危険も・・・心配！！

血糖高値の人が半数を超える！

今の世の中はとても便利で過ごしやすく、意識をして生活をしていないと生活習慣病を招きやすい状況です。次の中で、心当たりのある生活習慣はありませんか？

チェックしてみましょう。

- 毎日お腹いっぱい食べる
- 早食いをする
- 朝食を食べない
- 就寝時間が遅い
- 運動不足
- ストレスが多い など

子どもの将来のため、また家族全員の健康のため、生活習慣を見直しましょう。

ヘルスプラン「生活習慣病予防グループ」では、今後も地域の身近な場所などを活用し、情報を発信していきます。