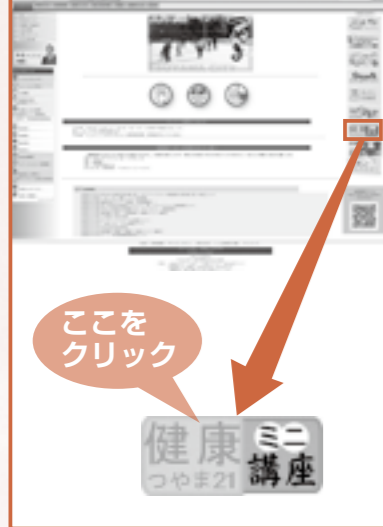




みんなで健康づくりに取り組みましょう!!

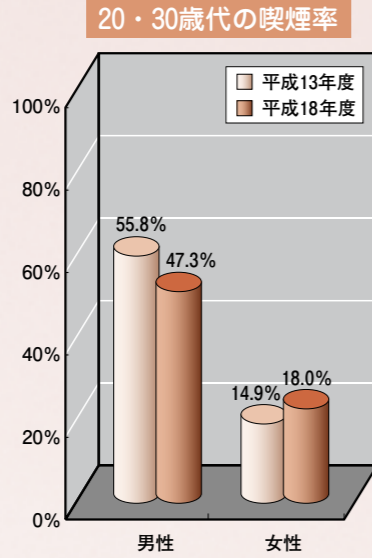
健康つやま21 ミニ講座

市ホームページには、津山市医師会・津山歯科医師会などの協力を得て、健康に関する記事を掲載しています。子どもの感染症やメタボリックシンドローム、口腔ケアのことなど、さまざまな健康情報について毎月更新していますので、健康づくりの参考にしてください。



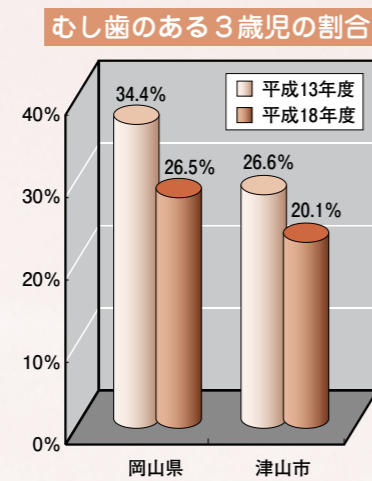
健康の実現は一人ひとりが主体的に取り組み、手に入らなければならない課題ですが、個人の努力と合わせて、周囲の健康づくりを支援する社会環境が整つと、より取り組みやすく効果も期待できます。これからも、皆さんと一緒に健康づくりを進めていきます。

問い合わせ先 健康増進課 432-2069



タバコの害は、全身に影響します。特にこの年代の女性は、妊娠出産に関わる年代でもあります。妊婦の喫煙の影響としては、ニコチンや一酸化炭素によって胎児や胎盤が低酸素状態になることで起こる妊娠合併症、周産期死亡、流産、早産、低体重児出生などがあげられます。津山市の妊婦さんの喫煙率も年々増加傾向にあります。

喫煙率
男性は減少↓、女性は増加↑



津山市では、以前からむし歯のある3歳児の割合は、県全体の割合に比べて少なかったのですが、この5年間でさらに20.1%に減少しています。乳歯の段階でむし歯のあった子どもは、永久歯に生え変わった後も、むし歯になる確率が高いといわれています。これからは歯を大事にして、次は「8020（80歳で自分の歯が20本）」を目指しましょう。

「32.5」達成!!

市民の健康づくりのための医師会を目指して

津山市医師会は、昭和22年11月に発足しました。平成17年2月の市町村合併により、医療機関94、会員数195人の大所帯となり「開かれた医師会」「地域のための医師会」を目指し、自治体と協力しながら市民の皆さんの健康を守るため切磋琢磨しています。

平成14年度に「健康つやま21」が策定され、従来の保健医療対策でも病気の「早期発見・早期治療」を中心に一定の効果をあげてきましたが、これからはさらに一歩進み、健康を増進し発病を予防することも重要になってきます。

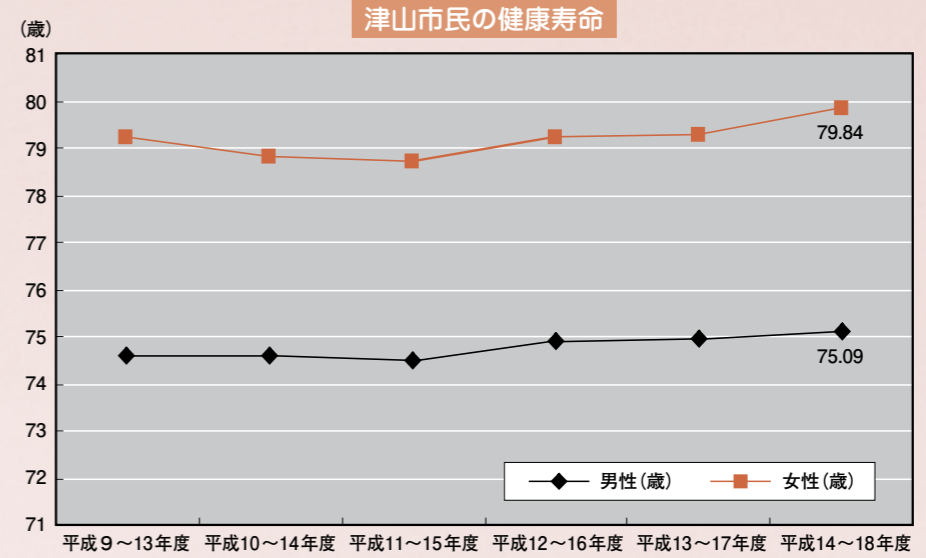
このような状況の中で、医師会の活動も多岐にわたってきました。具体的には、①平成20年より行われるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の減少を目的とした特定健診・特定保健指導の実施、②消化器がん（胃がん・大腸がん）、乳がんをはじめとする各種がん検診、③AED（自動体外式除細動器）の普及・講習、④市と連携した大規模災害時の医療救護活動の訓練、⑤予防接種や学校医として児童生徒の健康管理、⑥休日・夜間における救急医療などです。

行政（津山市）、市民、医師会が鼎の足が親しく交わるように3本の矢となり「健康つやま21」の計画が推進されるよう願ってやみません。

津山市医師会会長 黒瀬 通弘

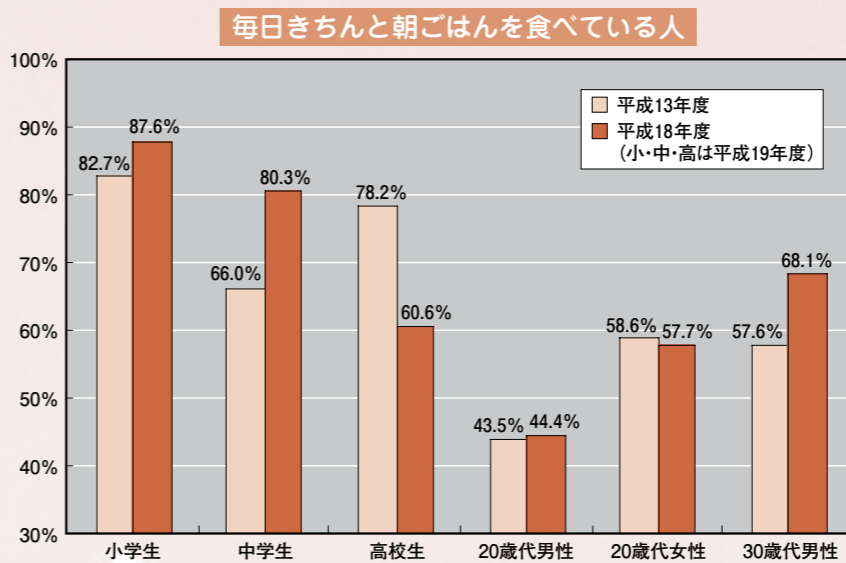


平成14～18年度の津山市の健康寿命は、男性が75.09歳、女性が79.84歳です。そして平均寿命は、男性が77.57歳、女性が84.95歳となっています。



認知症や寝たきりにならないで、元気に生活できる期間のことを「健康寿命」といいます。これは死亡年齢や介護保険の要介護認定者の状況から計算します。

健康寿命は延びている!



全体的に見ると、きちんと朝ごはんを食べる人が増えてきましたが、依然として20歳代は摂取率が低くなっています。一人暮らしや就職による生活習慣の変化など、また高校生や20歳代女性の摂取率の減少には、志向が影響していると思われます。朝ごはんを食べない理由は「眠くて食べる時間がないため」が約50%で、きちんと朝ごはんを食べるためには生活習慣の改善が欠かせないことが分かります。

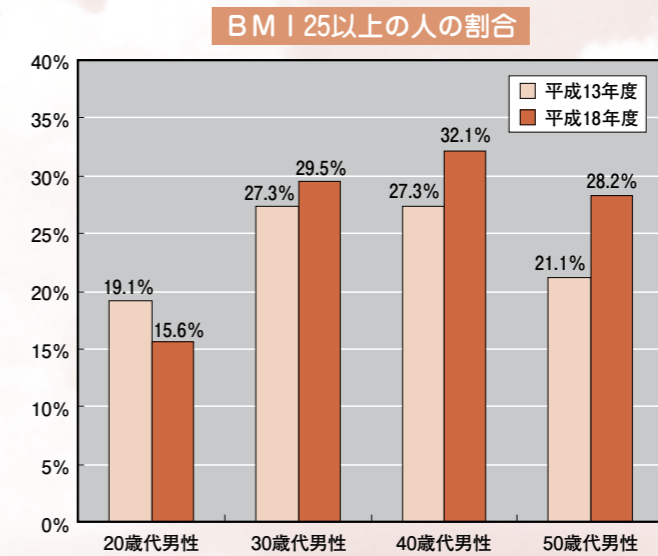
20歳代は、毎日朝ごはんを食べていない人が多い

肥満の判定にはいろいろな方法がありますが、身長・体重から求められる「BMI指数」が一般的に使われています。

BMIの求め方

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

| BMI | 判定 |
|-----------|----|
| 18.5未満 | やせ |
| 18.5～25未満 | 標準 |
| 25以上 | 肥満 |



男性では、20歳代を除く全ての年代で肥満者が増加しました。40歳代では32.1%、3人に1人が肥満という結果でした。肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こす要因となります。「今は大丈夫!!」ではなく、若い頃からの積み重ねが、未来のあなたを作るのです。

津山市の男性は肥満が多い!!