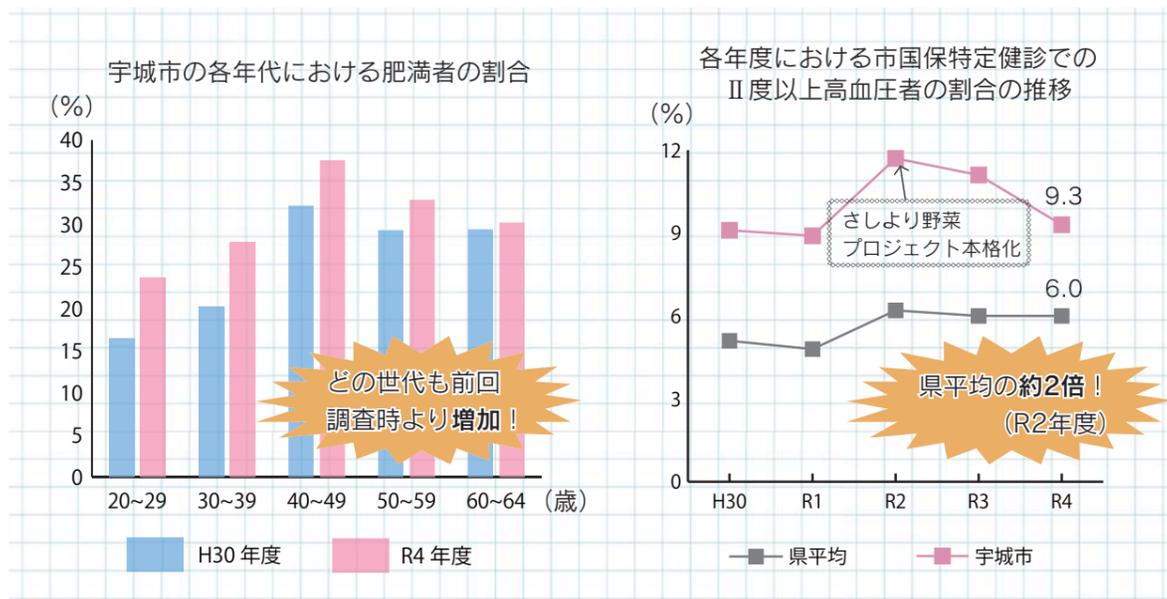


健康宇城市21計画



食生活を見直そう

宇城市民の現状

高血圧者の割合が9年連続ワースト1位

※県内14市中の順位。
市国保特定健診受診者(40~74歳のうち血圧Ⅱ度(160/100)以上者の割合。

特定健診受診率41.4%

※40歳~74歳の国民健康保険被保険者のデータ。(R4年度)
目標は60%。
県内45市町村中34位。

肥満者の増加

成人だけではなく、幼児期や学童期の子どもも増加傾向。

健康宇城市21計画は、市民一人ひとりが健康的な生活を送るための指針となる計画で、地域住民の健康を促進し、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を図ることを目的に策定されます。この計画に基づき、健康づくりや疾病予防、こころの健康づくりなどの健康課題の解決に向けた取り組みを推進してまいります。

脳の変調とは？

脳の中の「満腹中枢(食欲中枢)」がおかしくなってしまった状態。食欲は脳の視床下部でコントロールされていて、レプチンというホルモンが食欲を抑え、食べ過ぎを防いでいます。しかし、肥満や加工食品の取り過ぎでこのレプチンが間違った信号を出してしまうことで脳の変調が起こります。そのため、自分の意思とは関係なく、食欲を抑えられずに食べ過ぎてしまうのです。



市民が抱える問題の「高血圧」と「肥満」。さまざまな原因が考えられますが、塩分や加工食品の食べ過ぎが挙げられます。近年の研究では、加工食品の食べ過ぎなどによって起こる「脳の変調」が、生活習慣病の発症や重症化リスクを高めることにつながるといことが分かっています。

重点的な取り組みと目指す成果

- さしより野菜を推進し、子どもの頃から健康的な生活習慣を定着させる
 - 健診受診による生活習慣病の発症予防・重症化予防
- 高血圧ワースト1位を脱却
- 特定健診受診率・保健指導率を向上

達成するための市の取り組み

さしより野菜プロジェクトの推進

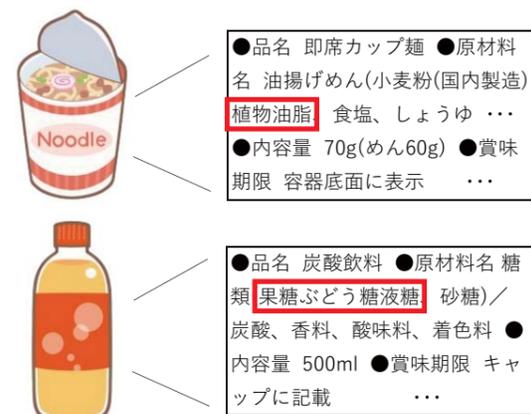
健康づくり推進員や食生活改善推進員などと連携し、さしより野菜プロジェクトや健康課題の講座を実施。

健康診断や保健指導の実施

幅広い世代に対し、健診の受診勧奨。健診結果に応じ、保健師や管理栄養士などによる保健指導を実施。

脳の変調を起こさないために食品成分表示をチェックしましょう！

原材料名	食品例
植物油脂、パーム油、マーガリン	スナック菓子、カップ麺 など
果糖ブドウ糖液糖、異性化液糖、ブドウ糖果糖液糖	ジュース、アイスクリーム など
豚油(ラード)、牛脂	加工肉、レトルト食品 など



原材料名にこれらの表示があったら要注意！

健康宇城市21推進協議会会長



健康づくり推進員 会長 三浦 幸博 さん(50)

宇城市の皆さんの健康状態を知り、どんな活動を行えば、取り組んでもらえるかと日々試行錯誤しています。8月には子どもたちの夏休みに合わせて、地元で早朝からラジオ体操とウォーキングを実施。小学生やその保護者のほかに高齢者など約60人が参加し、世代間のコミュニケーションの場となりました。健康のためとはいえ、今までの生活習慣や食生活を一気に変えることは非常に難しいです。自分ができることから始めることが大切だと思います。私も「毎朝トマトジュースを飲む」というようにしたことから健康的な生活を心掛けていきます。