

この部分も大事です！！

適正な飲酒

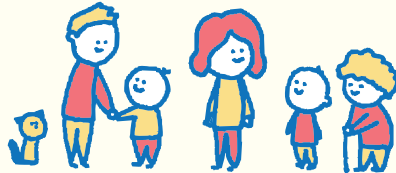
1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g 以上、女性 20g 以上は、生活習慣病のリスクを高めます。適切な飲酒量を心がけましょう。

純アルコール 20g の目安

ビール (5%) 500ml ロング缶 1 本	焼酎 (25%) 100ml	ウイスキー (40%) 60ml
日本酒 (15%) 180ml 1 合	ワイン (14%) 200ml グラス 2 杯弱	缶チューハイ (7%) 350ml 缶 1 本

たばこ

紙巻・電子・加熱式など、どんなたばこでも、多くの有害物質が含まれています。喫煙による健康被害を理解し、特に妊娠中の人や子育て中の人は、たばこを吸わないようにしましょう。喫煙する人も、周囲への配慮を忘れずに。



歯の健康

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯磨き中、歯ぐきから出血する
- 歯の間に食べ物がはさまる
- 歯ぐきはれたり赤黒い・さわるとヒリヒリする
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる
- 口がよく渴く
- 舌がもつれてしゃべりにくい
- 食べこぼす・お茶や汁物でむせる
- 硬いものが食べにくい
- 食べ物が口の中に残る

歯周病
オーラルフレイル



1つでも当てはまったら要注意！
かかりつけの歯科医を受診しましょう。

あなたの健幸を支えるあさぎり町の取り組み

要申込

健幸運動教室

健康運動指導士のもとで、週 1 回の運動指導を 1 年間受けることができます。一人ひとりの体力に合わせて、無理のない運動をサポートします。ご自分のペースで利用できるエアロバイクの一般開放も実施しています。詳しくは健康推進課までお問い合わせください。

要申込

あさぎり健幸プログラム

(デジタル健幸ポイント)

町の健診を受けたり、町内にある健幸スポットで体組成・血圧測定をすると健幸ポイントが貯まります。また、日々の歩数でも貯めることができ、貯めたポイントは、町内で使える健幸応援券等と交換できます。測定したデータは、ご自分のスマホ等で確認できます。詳しくは、町のHPをご確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

要予約

くま食マイスター店

熊本県が実施している取り組みです。健康に配慮したメニューや、健康づくりに関する情報を提供したりする飲食店等を認定しています。登録店舗などの情報は、県の HP から見ることができます。

こころの健康に関する相談窓口

精神科医による「こころの健康相談」、公認心理師による「メンタルヘルス相談」を定期的に実施しています。どちらも本人・家族・関係者の方だけでも相談できます。料金は無料で完全予約制です。

第 5 次あさぎり健康 21 計画・食育推進計画、
第 2 次いのち支えるまちづくり推進計画

概要版

発行：あさぎり町役場健康推進課
発行年月：令和 7 年 3 月
〒868-0408
熊本県唐津郡あさぎり町免田東 1199 番地
TEL：0966-45-7216

概要版

令和 7 年 3 月

第 5 次あさぎり健康 21 計画・食育推進計画、 第 2 次いのち支えるまちづくり推進計画

あさぎり町では、町民一人ひとりの「こころ」と「からだ」の健康を支え、誰もが健やかで幸せな毎日を過ごせるよう（健幸）、「第 5 次あさぎり健康 21 計画・食育推進計画、第 2 次いのち支えるまちづくり推進計画」を策定しました。この概要版は、町の現状や一緒に取り組んでいただきたいことを簡潔にまとめています。ぜひ、最後までお読みください。

基本理念

一人ひとりが生きがいを持ち ともに支えあい
誰もが健やかな生涯健幸のまち



改善



あさぎり町の現状

(計画書より抜粋)

死因別死亡率は

1 位 **がん** 2 位 **心疾患**
3 位 **老衰**
令和 4 年度

自殺死亡率は

20.3% 熊本県 **17.4%**
全国 **17.3%**
令和 4 年度

疾病別生活習慣病治療割合

高血圧症 **66.0%** 脂質異常症 **49.8%**
糖尿病 **32.5%**
令和 5 年度

肥満の割合は

男性 **35% 前後**
女性 **25% 前後**

肥満の割合は、20～30 代で男性 33.3%、女性 25.2%、40～74 歳で男性 36.0%、女性 24.7% となっています。一方、高齢者のやせの割合は 65～74 歳で 14.7%、75 歳以上で 17.7% となっています。(令和 5 年度)

平均寿命と平均自立期間[※]の差は

男性 **1.0 歳** 女性 **3.4 歳**

平均寿命は男性が 82.1 歳、女性が 87.9 歳、平均自立期間は男性が 81.1 歳、女性が 84.5 歳となっており、平均寿命と平均自立期間の差は、男性が 1.0 歳、女性が 3.4 歳となっています。(令和 5 年度)

特定健診を受診している人は

2 人に 1 人

特定健診受診率は、あさぎり町が 56.5%、県は 37.5%、全国では 37.6% となっています。(令和 4 年度)

運動習慣がある人の割合は

30% 前後

運動習慣があると答えた人は 20～30 代で 28.1%、40～74 歳で 35.4% となっています。(令和 5 年度)

健康である・生きがいがある

4 点満点中 **2.62 点**

アンケート調査のうち、あさぎり町のまちづくりに関する満足度を点数化すると、健康に関する項目は 2.62 点となっています。(令和 4 年度)

特定健診で異常値の割合が高い項目は

男女とも **1 位 HbA1c**
(1～2 か月の血糖値の平均)
男性 **2 位 血糖値** 女性 **2 位 LDL コレステロール**
3 位 **LDL コレステロール** 3 位 **血圧**
令和 5 年度

睡眠による休養をとれていない人の割合は

30% 前後

睡眠による休養をとれていないと答えた人は 20～30 代で 31.0%、40～74 歳で 26.0% となっています。(令和 5 年度)

※平均自立期間：要介護 2 以上になるまでの期間の平均を算出したもの。心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間。

1 定期的に健康状態を確認しましょう！

特定健診は、40～74歳のすべての人が対象です



「自分は大丈夫！」と以为ていても、思わぬところで病気になっていることも…生活習慣病など、定期的に健康状態を知り、いち早く疾患を発見し、適切な対応をとることがとても重要です。あさぎり町では健診の対象となる方の2人に1人が受けていない状況です。転ばぬ先の杖、自分の健康に関心を持ち、健（検）診を定期的に受けましょう。

今日からできるセルフチェック

【家庭血圧での基準】

血圧 収縮期血圧 135mmHg 未満 拡張期血圧 85mmHg 未満
(治療中や病気のある人は、主治医に相談しましょう)

BMI 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)
25.0 以上は「肥満」：生活習慣病のリスクを高めます
18.5 以下は「やせ」：フレイル(虚弱状態)のリスクを高めます。
(65歳以上は20以下)

脈拍 心房細動などの不整脈を見つけることができます。

心房細動は、脳梗塞を引き起こす可能性が高いといわれています。

15秒間の脈拍数を数え、測った数を4倍にする。(安静時の正常値は1分間に50～100回程度)

脈のリズムが乱れていないか確認する(脈の乱れを感じる時は、医療機関に相談しましょう。)

あさぎり町が実施している健診

- 40歳以上：集団健診、人間ドック型健診
 - 20～39歳：若っかもん健診
 - 20歳以上の女性：コスモ婦人科健診
- 毎年11月頃に、次年度健診の申込書が自宅に届きます。



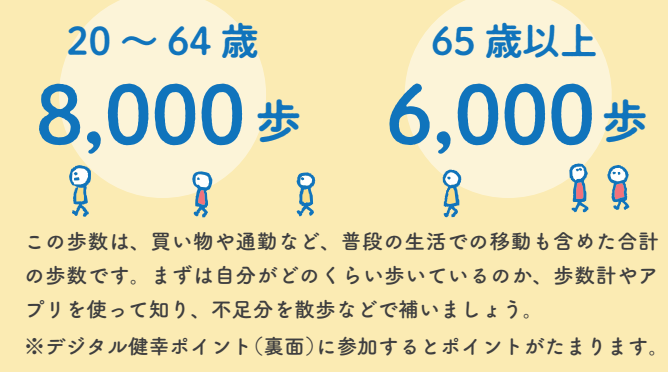
2 10分多く身体を動かしましょう！

座っている時間を減らしましょう



長時間スマホを見てしまったり、仕事や家事に追われてしまい、からだを動かす時間が少なくないませんか？意識的に身体を動かす習慣をつけることは、生活習慣病の予防や健康的な生活の維持に必要不可欠です。まずは、席を立てて少し歩いたり、自分のできる範囲で運動を始めてみませんか？

1日の歩数の目標



例えばこんなことから

- 自転車で通勤する
- 歩いて買い物に行く
- 車は少し遠くの駐車場に停める
- 窓ふきや掃除などをこまめに行う
- テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- 町の健康運動教室に参加する



からだところの健康を保つところがけ

目指そう！バランスの良い食事



野菜“もう一皿”



食生活の乱れや偏りは、肥満や高血圧など、身体の異常を引き起こすだけでなく、栄養の偏りがいきいきとした生活に影響を及ぼしています。成人一人あたりの野菜摂取目安量まで、あと一皿。今日の夜ご飯から、サラダや野菜を使った副菜など、追加してみましょう！

1日野菜350gを目標に食べましょう！



ストレス対処法を持っておきましょう

例えば…

- よく寝る
- 身体を動かす
- 音楽を聞く
- おしゃべり

やってみよう！腹式呼吸

まずは3つ頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。

5～10分くりかえし

同じように3秒数えながら、鼻から息を吸い込みます。

あなたの身近な人や大切な人が落ち込んでいるとき、勇気を出して声をかけてみてください。そして、助けが必要なら、相談窓口につないでください。あなたの声かけが、悩んでいる人の支えになります。町では、身近な人の自殺リスクに気づき、寄り添い、支える「ゲートキーパー」を養成しています。ぜひ、職場の研修や地域の集まり等でご活用ください。講座についてのお問い合わせは、健康推進課まで。

ゲートキーパーの役割

気づき 眠れない…食欲がない…口数が少なくなった…

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

声かけ 悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかける

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身近な人のゲートキーパーになりましょう

周囲のところのSOSに気づいたら声をかけましょう！

