

健康福祉センターのおしごと		 妊娠期～産後	 乳幼児期 保育園・幼稚園	 学童・思春期 小・中学生	 青年期 (15～39歳)	 壮年期 (40～64歳)	 高齢期 (65歳～)
母子保健事業							
妊娠届出受理 親子健康手帳交付	妊娠届受理 親子健康手帳交付						
伴走型相談支援	伴走型相談支援						
妊婦のための支援給付	妊婦のための支援給付						
健康診査	妊産婦健診	乳幼児健診 乳児・1歳6か月・3歳					
産後ケア	産後ケア						
新生児 聴覚検査費用助成		新生児聴覚検査費用助成					
訪問・指導・相談	新生児・妊産婦訪問						
		こんにちは赤ちゃん訪問					
		未熟児療育医療					
教室・実習	両親学級	離乳食実習					
母子保健推進員活動	母子保健推進員活動						
発達支援システム事業							
すこやか相談		すこやか相談					
保育所巡回相談		保育所巡回相談					
予防接種事業							
予防接種	定期予防接種						定期予防接種
健康増進事業							
健康教育事業					集団健康教育		
健康相談事業					健康相談		
訪問指導事業				訪問指導			
健康診査事業				基本健診診査 39歳以下		基本健診診査 被保護世帯	
				がん検診			
食生活改善事業							
食生活改善推進委員 地区組織活動	食生活改善推進委員地区組織活動						
高齢者 食生活改善事業							高齢者 食生活改善
玄米みそ作り	玄米みそ作り						
特定健康診査事業							
特定健康診査					特定健康健診		
特定保健指導					特定保健指導		
その他の推進事業							
石垣市離島患者等通院 助成事業	石垣市離島患者等通院助成						

お気軽に
ご相談ください

**健幸
いしがき**

健康・福祉に関する様々な相談を受け付け、専門家（保健師・管理栄養士・臨床心理士など）によるアドバイスや支援を提供します。

市民保健部 健康福祉センター

☐ 妊産婦・乳幼児・健康づくり・栄養・予防接種・基本健診（39歳以下・生保）・がん検診

☎ 0980-88-0088

☐ 特定健診・保健指導

☎ 0980-88-0089

健康
いしがき21



取り組み

市民が若いころから
健康に関心を持てるような
環境づくりに取り組む

取組の視点

- ① 食生活（食育）・生活習慣の再構築
② 健（検）診の受診率向上
③ 喫煙対策

基本方針

- ① 若いころから心身の健康に関心を持つ
- ② 生涯を通じた健康づくりに取り組む
- ③ 健康づくりのための環境整備

全体目標

- ① 平均寿命・健康寿命の延伸
- ② 早世の予防
- ③ 妊娠期からの健康づくりの推進

めざす姿

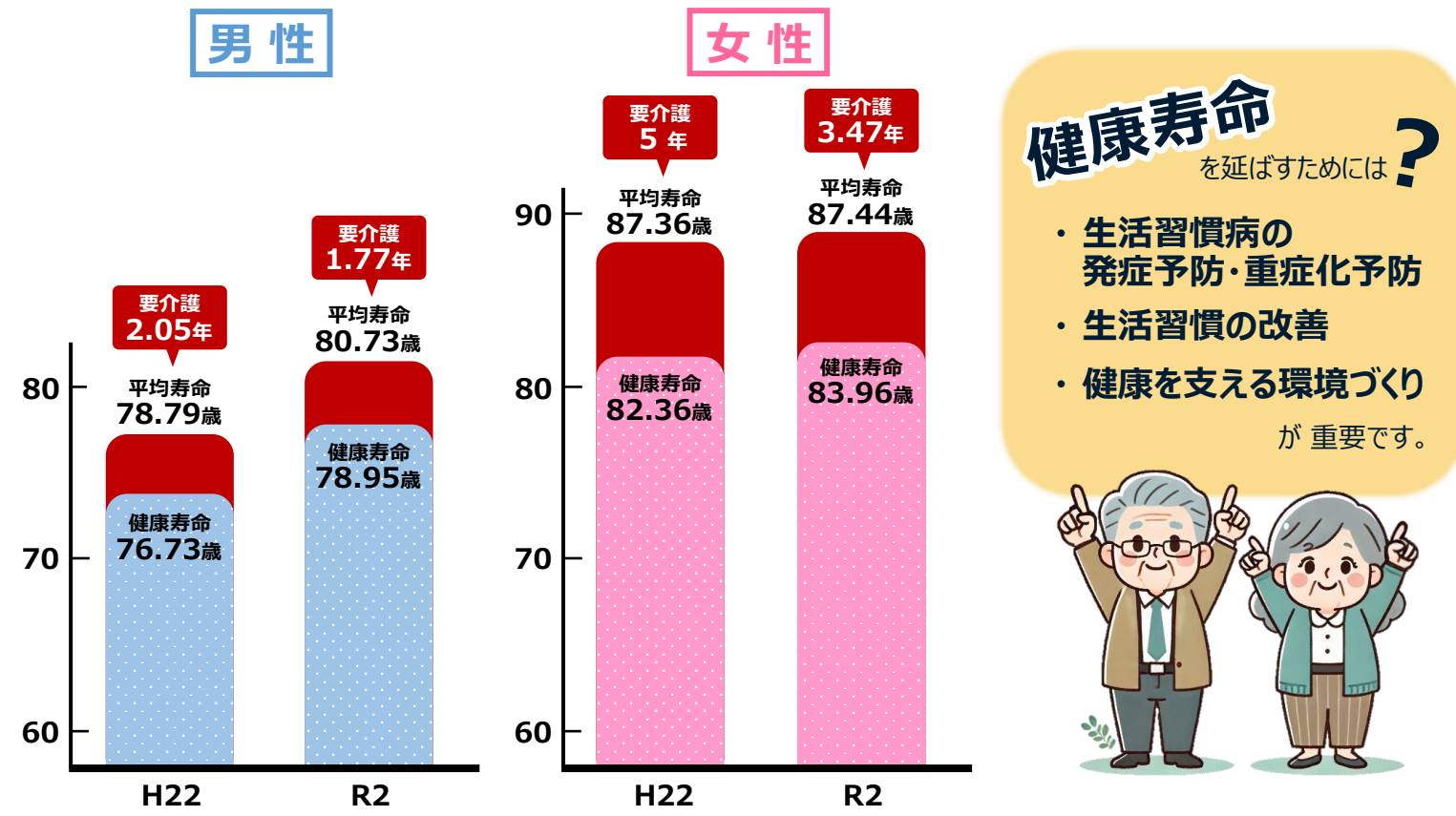
心身ともに健康で
生きがいに満ちた石垣市民

石垣市民の健康状態

① 平均寿命・健康寿命をのばそう

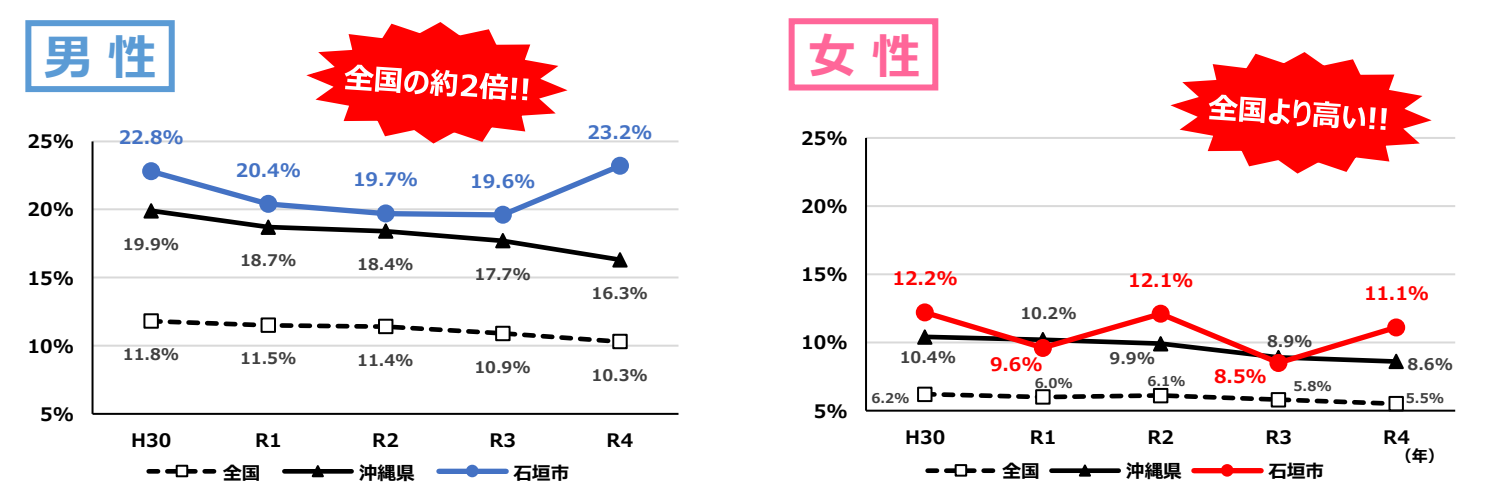
健康寿命とは、健康上の問題がなく、日常生活を自立して送れる期間のことです。一方で、平均寿命は、その人が生涯にわたって生きる平均的な期間です。この二つの寿命の差が、「不健康な期間」として示されます。

「不健康な期間」とは、病気や介護が必要な状態、または日常生活に支障のある状態を指します。この期間が長くなると、医療費や介護費が増加し、個人の生活の質も低下する可能性があります。また、社会全体としても、社会保障費の増加や生産性の低下につながる可能性があるため、健康寿命の延伸は重要な課題となっています。

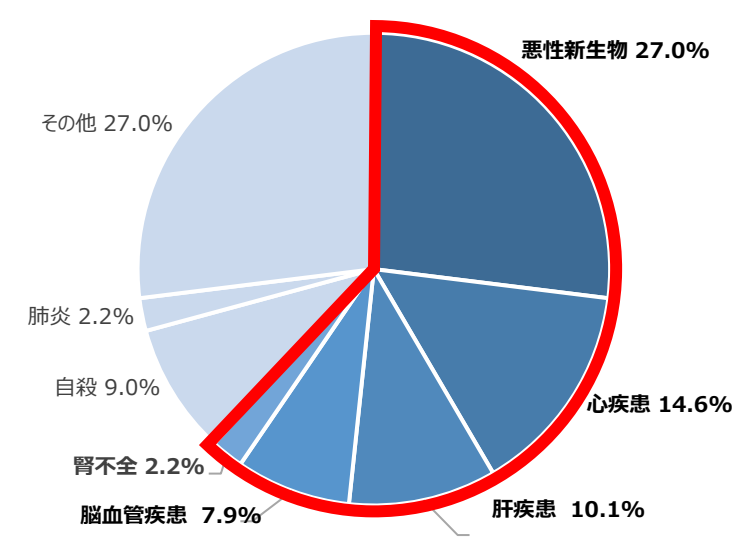


② 早世の予防

※ 早世とは、65歳未満で亡くなること。
石垣市は働き盛り世代の死亡率が男女ともに高いです。



R4年 死因別構成割合
(65歳未満死亡者)



死因のうち
6割が「**悪性新生物**」
「**生活習慣病**」

石垣市の
標準化死亡比は全国を100とすると...

男性

高血圧
脳内出血
肝疾患

女性

腎不全

がなくなっています

③ 妊娠期からの健康づくりの推進

一人ひとりの生活習慣を見直そう！

石垣市はとにかく**肥満が多い**

- 10人に1人が低出生体重児**
- 肥満傾向児が全国・沖縄県に比べて多い**
※子供の肥満は大人の肥満につながる
- 男性の約6割、女性の約3割が肥満**
メタボリック 該当者 38.6% 予備群 22.5%
メタボリック 該当者 14.7% 予備群 11.1%
(40~74歳) ※沖縄県：全国1位
- 高血圧** (収縮期血圧140mmHg以上) が男女ともに **全国・沖縄県に比べて多い**

かたよった食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症するがん、心疾患、脳血管疾患といった様々な病気のことを**生活習慣病**と言い、悪化すると介護が必要となり、医療費等の負担が増加します。
生活習慣病は予防できる病気です。日ごろから生活習慣の改善に心がけましょう！

バランスのとれた**食生活**

お酒は**減酒**
休肝日

運動を**心がけ**ましょう
めざせ毎日 1万歩

受けよう!!
特定健診
がん検診

タバコは**吸わない**
吸わせない

タバコを減らそう！

「タバコを吸ってないから大丈夫」と思っていないですか？
タバコの煙は吸っている本人はもちろん周りの人の健康にも悪い影響を及ぼします。

- 妊婦の夫、乳幼児の父親の**約4割が喫煙**
※石垣市は全国及び沖縄県に比べて多い
- 妊婦の喫煙**は減少傾向だが、**0**ではない
- 4人に1人の成人男性が喫煙**

受動喫煙

喫煙者の周りにいる人が自分の意志とは関係なくタバコの煙にさらされること。
乳幼児突然死症候群、低出生体重児、喘息、肺機能の低下など子どもや妊婦へ特に悪影響を与えます。



お酒の量を減らそう！

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど低下することが分かっています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性
40g 以上

女性
20g 以上

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	30%	7%	12%	15%
男性	2本 500ml缶	1合	2本 350ml缶	3杯 グラス	2合
女性	1本 500ml缶	0.5合	1本 350ml缶	1.5杯 グラス	1合

適正飲酒

2人に1人の成人男性が**毎日飲酒**

妊婦の飲酒は**0**ではない

石垣市 **肝疾患**での**死亡率 第3位**

石垣市の健康課題は？

低出生体重児 (2,500g未満)

小さく生まれた赤ちゃんは各臓器が未熟な状態で生まれてくるため、成長後の代謝が内分泌系に影響を与え、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。赤ちゃん側の要因などで予防できないこともありますが、日常生活を気を付けることで予防することができます。

- 予防するには 妊娠前から生活習慣を整える 食事や生活リズムを整える
- 妊婦や家族が禁煙する タバコの煙にさらされないようにしよう
- 定期的に 妊婦健診・歯科健診を受ける 母体と胎児の健康状態を定期的に確認しよう
- 適切な体重管理 自分の体格にあった望ましい体重増加量を守る

肥満・メタボ

- 肥 満 脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態
- BMI（体格指数）が 25 以上 ※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²
- メタボリックシンドローム 内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常症が合併した状態のこと
- ※ 放置すると糖尿病や脳・心血管疾患などの生活習慣病のリスクを高める
- ※ 子どもの肥満は大人になってからの肥満にもつながるため早期解決が大切

- 予防するには 生活リズムを整えよう 早寝早起きを心がけよう
- 栄養バランスのとれた食事 野菜は1日350g以上
- 適度な運動をしよう 1日の歩数目標は8,000歩～10,000歩
- 毎年 健診を受けよう 自分の健康状態をチェックしよう
- 適切な服薬・管理 調子が良くても自己中断せずに医師に相談しましょう

循環器病

メタボを放置すると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の危険性が高まります。身体にマヒなどの障がいが残り、介護が必要になったり、命も危険にさらされます。

糖尿病性腎症

糖尿病の合併症のひとつです。高血糖の状態が続くと血管が傷められ腎臓がダメージを受けて老廃物をろ過する機能が低下します。進行することで腎不全になり、人工透析や腎移植が必要になることもあります。



むし歯

むし歯の原因は、ミュータンス菌などのむし歯菌です。食べカスなどの糖分をエサにして酸を生成し、その酸によって歯が溶けてしまう病気です。

むし歯を放置すると、口内環境の悪化、歯周病、さらにはむし歯菌が血流に乗って全身へ広がり、糖尿病、心臓病などのリスクが高くなることがわかっています。

- 予防するには 乳幼児にうつさない 毎食後の歯磨きは忘れずに！ 定期的に歯医者へ行こう！

タバコ

- 喫煙 タバコは様々な病気の原因となり、体への悪影響が非常に大きいです。喫煙によるリスクは、肺がんや心臓病、脳卒中など、多くの疾患のリスク上昇や死亡リスク増加に繋がります。
- 受動喫煙 非喫煙者が身の回りのタバコの煙を吸わされることで、様々な健康被害を引き起こし、特に子供や妊婦への影響は深刻です。

- 予防するには 禁煙にチャレンジしよう！ 無くそう 受動喫煙！ まずは1日に吸うたばこの本数を減らしてみよう！

お酒

連日飲酒を続けると、肝臓が常にオーバーワーク状態になり、脂肪肝や肝硬変などの肝機能障害を引き起こすリスクが高まります。また、妊娠中や授乳中に飲酒をすると、流産・早産などのリスクを高める可能性があるため、妊娠中・授乳中は飲まないのがベストです。

- 予防するには 適正飲酒量を守ることが大事！
- ステップ1 まずは1日に飲むお酒の量を減らしてみよう！
- ステップ2 休肝日を作ろう！

がん

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。がんは2人に1人はかかると言われていて、身近な病気でもあります。

- 予防するには 早期発見・早期治療が大事！
- がんは早期発見すれば治りやすいため 定期的にがん検診・精密検査を受けましょう
- 胃がん, 大腸がん, 肺がん, 子宮がん, 乳がん
- ※ 5大がんは市町村で検診が受けられます

5つの健康習慣

5つの健康習慣を実行しよう!!

食生活



身体活動

適正体重の維持



禁煙



節酒



寝る子は育つ?!
成長ホルモンのひみつ

生活リズムを整えよう



起床
6:00

決まった時間に起きよう
朝の光をたくさん浴びましょう!
体内時計がリセットされ、心も体もすっきり目覚めます。

からだの中で起きてること
起床から14～16時間後に眠気を誘い情緒を安定させるホルモン（メラトニン）がピークになります。

朝食
7:00

朝ごはんを食べよう
朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。
朝ごはんを食べると、血糖値と体温が上がり、集中力や仕事へのやる気がアップします。

朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れよう!!

- 脳のスイッチ**
朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、脳が働きやすくなります。
- 体のスイッチ**
朝ごはんを食べると、体温が上がり、体を動かすスイッチが入ります。
- おなかのスイッチ**
朝ごはんを食べると、おなかの中にある胃や腸が動き出し、うんちを出すためのおなかのスイッチが入ります。

あそび
9:00

朝は体を動かしたり、勉強したり、しっかり活動しよう
身体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。

- やる気ホルモン
- ① セロトニン
日を浴びる、リズム運動をすることで分泌される
集中力・学習能力を高める
※10:00頃、分泌のピークとなる
 - ② コルチゾール
血糖値と血圧を上げ、朝の活動を促す働き

昼寝
13:00

15:00までにお昼寝しよう
リフレッシュ効果があり、午後の活動をスムーズにします。
15:00以降の昼寝は、夜の睡眠を妨げる可能性があるため避けるべきです。

むし歯ができる原因 4つの因子が重なると発生?!

石垣市のむし歯有病率（R4年度）

急激に増加!!

1歳6か月健診 0.2%
3歳児健診 9.0%

12歳児 1人平均 むし歯数（R3年度）

全国 0.62本
石垣市 1.20本

12歳児の1人平均 むし歯の数 全国の2倍

1. 食べたら歯みがき
口の中に食べ物や歯垢が残っていると むし菌や歯周病の原因菌がそれをエサにして増殖します。
食べたら歯みがき、仕上げみがきをしましょう。

2. 食事や間食の時間を決める
だらだらと飲食するのをやめましょう。

3. フッ素塗布で歯を強く
歯の質を強くするために毎日家庭で! 定期的に歯科医院で! フッ素塗布をしよう。

4. 定期的な歯科検診
症状がなくても3～6か月に1回は歯科を受診して、定期検査を受けましょう。

よく噛むことの8大効果

- ① 肥満防止
- ② 味覚発達
- ③ 言葉がはっきり
- ④ 脳の発達
- ⑤ 歯の病気の予防
- ⑥ がん予防
- ⑦ 胃の働きをよく
- ⑧ 絶好調!

8020運動
80歳になっても自分の歯を20本残しましょう

バランスのよい食事とは

1日3食! 主食・主菜・副菜をそろえよう!

石垣市で主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べている者は（20歳以上）
3人中1人 しかいません

主食
エネルギーのもとになる
ご飯・パン・麺 など

主菜
からだをつくるのもとになる
肉・魚・卵・大豆 など

副菜
からだの調子をととのえる
野菜・いも・きのこ・海藻 など

石垣市は県より多い朝食欠食就寝前夕食

生活リズムを整えるために**1日3食** しっかり食べよう!

朝食

体の中でおこること

- ・体内時計をリセットし、1日の生活リズムを整える
- ・体温をあげる
→基礎代謝があがると太りにくくなる
- ・脳と体をしっかり目覚めさせる

朝食を抜くとどうなる?

- ・体内時計が乱れる
- ・体温がさがり
→基礎代謝さがると肥満のリスクが高まる
- ・脳の働きが低下するため集中力や学習能力が低下

昼食

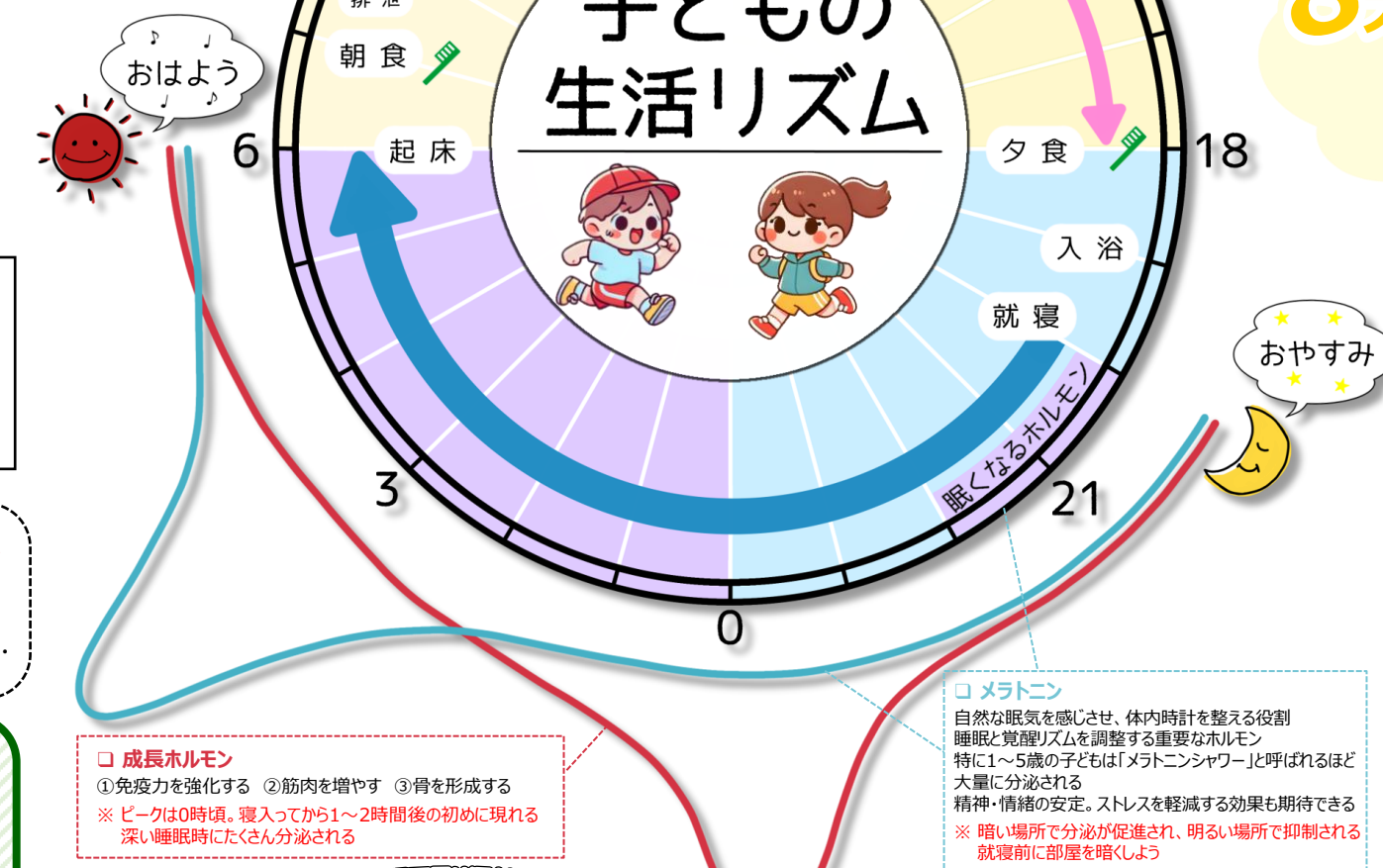
体の中でおこること

- ・必要なエネルギーや栄養素を補給し、午後の活動を向上させる
- ・朝食を抜くとお昼まで絶食時間が続くため、血清コレステロールや中性脂肪が上昇し、生活習慣病のリスクを高める可能性がある

夕食

体の中でおこること

- ・適切な時間に食事を摂ることで、睡眠の質が向上し、心身の健康を維持する
→夕食時刻が遅いほど、内臓の消化や吸収能力が落ちるため、生活習慣病のリスクを高め、肥満の原因となる



□ 成長ホルモン

① 免疫力を強化する ② 筋肉を増やす ③ 骨を形成する
※ ピークは0時頃。寝入ってから1～2時間後の初めに現れる深い睡眠時にたくさん分泌される

睡眠不足は深刻! 具体的な対策!

生活リズムを整える

- ・毎日同じ時間に寝起きをする
- ・朝食をしっかりと摂る
- ・週末も同じ時間に起きる
- ・日中に適度な運動をする
- ・日光を浴びる
- ・昼寝は午後3時までに20～30分程度にする

寝る前の環境を整える

- ・寝る1時間前から照明を暗くする
- ・寝る2時間前までにテレビやスマホ、ゲームなどの刺激になるものをやめる
- ・入浴で体を温める
- ・部屋の環境を整える（室温、湿度など）

野菜を食べると、どんな良いことがあるの?

- ・食べ過ぎの予防
- ・コレステロールを下げる
- ・血圧の急激な上昇を抑制
- ・がん予防
- ・腸内環境の改善
- ・生活習慣病予防

睡眠不足はなぜいけないの?

- 睡眠不足になると? 具体的な影響!**
- 成長の遅れ
睡眠不足は、成長ホルモンの分泌を低下させ、身体の発達を遅らせる可能性がある
 - 注意や集中力の低下
睡眠不足は、注意の持続時間や集中力を低下させ、学習能力を損なう
 - 情緒不安定
睡眠不足は、イライラ、不安、落ち込みなどの情緒不安定を招く可能性がある
 - 肥満のリスク増加
睡眠不足は、食欲を増進させるホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが減少するため、肥満のリスクを高める
 - その他の影響
昼間の眠気、疲労感、多動、衝動行為、不登校、精神的な問題など

睡眠不足になると

- 集中力低下
- 肥満
- 免疫力低下
- 背が伸びない
- ぐったり
- 気持ち不安定

