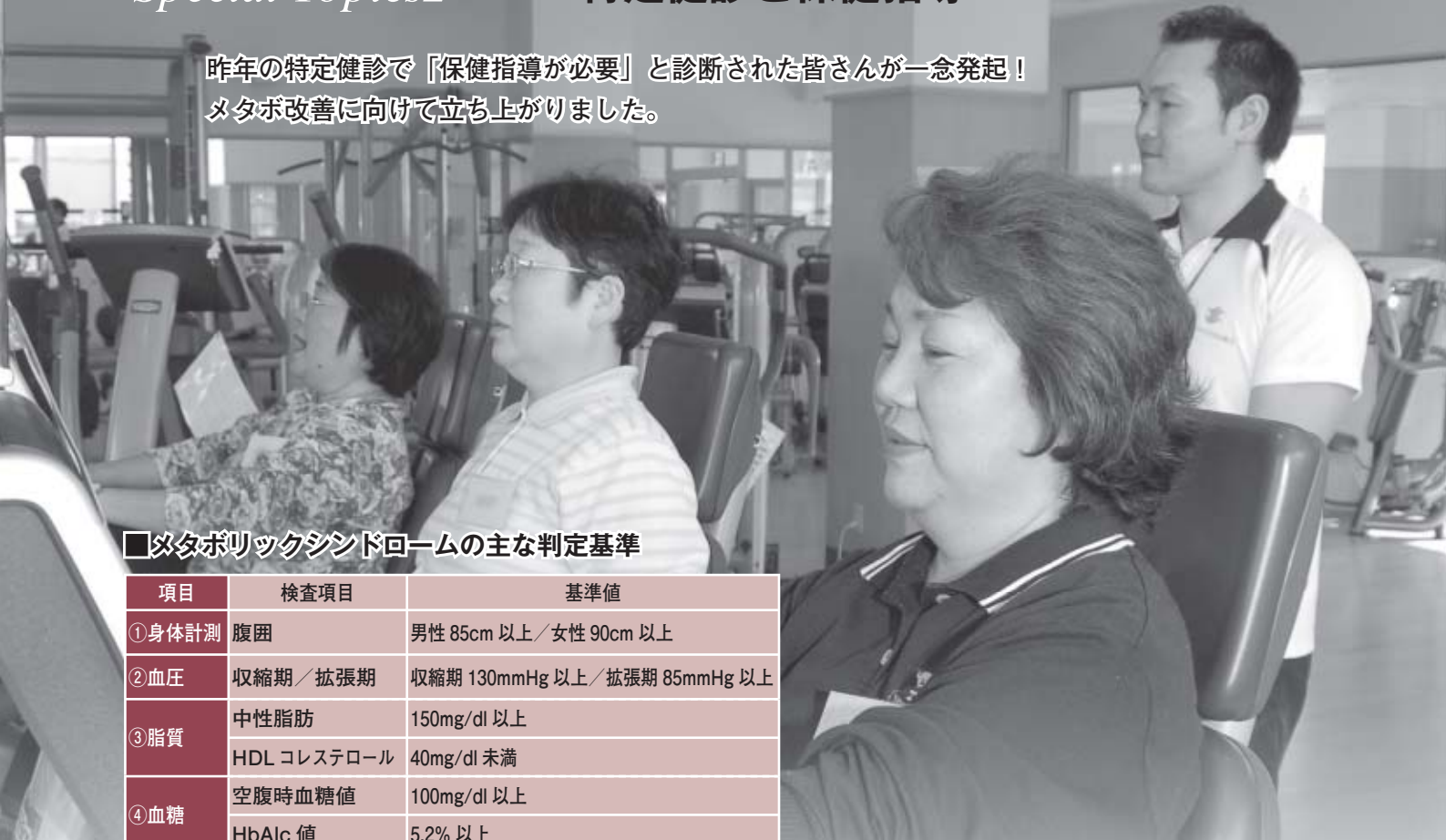


特集 **自分** *Let's change myself!*  
**を変える**

Special Topics2 **～特定健診と保健指導～**

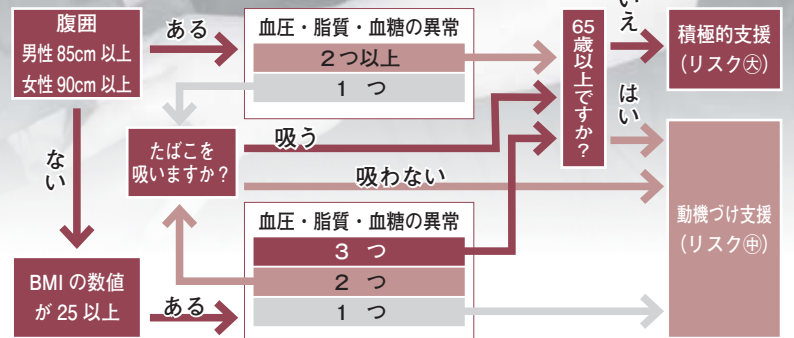
昨年の特健健診で「保健指導が必要」と診断された皆さんが一念発起！  
 メタボ改善に向けて立ち上がりました。



■メタボリックシンドロームの主な判定基準

項目	検査項目	基準値
①身体計測	腹囲	男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上
②血圧	収縮期 / 拡張期	収縮期 130mmHg 以上 / 拡張期 85mmHg 以上
③脂質	中性脂肪	150mg/dl 以上
	HDL コレステロール	40mg/dl 未満
④血糖	空腹時血糖値	100mg/dl 以上
	HbA1c 値	5.2% 以上

■特定保健指導の対象者の選び方



※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 18.5~25が正常値とされています。

メタボリック・シンドローム  
 【metabolic syndrome】

内臓の周囲に脂肪がたまり、それに加えて高血圧や高血糖、高脂血、高コレステロールの症状のいくつかを複数併せ持つ状態のこと。この状態を放置すると、糖尿病や動脈硬化、心筋梗塞など命にかかわる病気（生活習慣病）を引き起こす可能性が極めて高くなります。

◆特定健診とメタボ

厚生労働省の「平成20年国民健康・栄養調査」結果によると、40歳から74歳までの男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボか、その予備群であると報告されています。

昨年、本市の国民健康保険(国保)の加入者のうち、40歳から74歳の皆さん7,738人に特定健診の受診票を送付したところ、3,511人(45.4%)が受診しました。結果は、保健指導の対象となった方が696人(19.1%)、治療が必要と判定された方が2,698人(76.8%)、健康だった方が113人(3.2%)でした。平成20年度から、これまでの基本健診に替わって特定健診が始まりました。特定健診は「メタボ」に着目し、「病気になる可能性の高い人を見つける」という目的があります。特定健診は、自分の体調を確認する重要な機会です。そして、健診の結果を踏まえて、病気の予防や悪化の防止に取り組むことが大切となります。

特定健診を受け、自分の生活習慣を見つめ直し、「健康」への第一歩を踏み出しましょう。

白石市次世代育成支援行動計画は、「次世代育成支援対策推進法」に基づき、市民の皆さんが安心して子どもを産み、子どもたちが健やかに成長していけるよう、市が進めていく子育て支援施策と、その目標を定めたものです。

本市では、平成17年に基本理念として「子ども・親・地域みんなが育ちあうまちづくり」を掲げ、行動計画(前期・平成17~21年度)を策定し、各種子育て支援施策を推進してきましたが、前期行動計画が平成21年度で終了したことから、見直しを行い、後期行動計画(平成22~26年度)を策定しました。この計画は、これまでの計画理念を継承し、子育てを通し、「子ども・親・地域」が一体となって成長しあえるまちを目指すもので、引き続き実効性のある施策を推進していきます。

行動計画の基本目標

<基本目標1> 地域における子育て支援

ひとり親家庭や共働き家庭、専業主婦(夫)家庭など、それぞれの家庭によって異なった悩みを抱えています。あらゆる悩みに対応し、すべての子育て家庭が健やかに、子どもも保護者も互いに育っていけるよう、地域全体で支えます。

また、子育てと仕事の両立支援や仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の実現化を目指し、保育所サービスやさまざまな子育て支援サービスの充実を図ります。

さらに、児童館や公民館、子育てサークル、母親クラブといった既存の社会資源を活用し、また、その情報提供に努めます。子育て支援サービス提供者間の連携に努めます。障害児が身近な地域で安心して生活できるよう、また、児童虐待の防止・撲滅のために、より一層の関係機関の連携と一貫した総合的な取り組みを推進します。

<基本目標2> 乳幼児およびその保護者の健康の確保・増進

子育てをしていくにあたって、子どもはもちろん、保護者も心身ともに健康であることが重要です。そのため、妊娠初期から出産、その後の子育てまで、相談や健康診査などの事業の充実を図ります。

また、すべての子どもの健やかな成長に向け、食育推進や疾病予防などの母子保健の充実を図ります。

さらに、講演会やグループワークを実施するなど、段階に応じて、それぞれに適切な支援・指導を行っていきます。

<基本目標3> 教育環境の整備

学校や幼稚園では、同世代での集団生活を通じて、友達と遊びたいという欲求を満たすと同時に、社会性を身に付けます。地域活動においては、さまざまな世代の人々と交流し、保護者同士の交流の機会ともなります。

家庭では体験できない多様な活動を通じて、自ら学び、考え、判断し、行動できる力などの「生きる力」の育成を図り、豊かな心と健やかな身体の発達を促す教育環境づくりを推進します。

また、地域全体で子どもの成長を支援するために、地域における教育力の向上や家庭における育児不安の解消を図り、家庭教育力の向上を図ります。

<基本目標4> 生活環境の整備・安全の確保

子どもや子ども連れの親が安全に、安心して生活していけるよう、道路交通環境や公園、住宅の整備やバリアフリー化などに努めます。

幼いころから交通安全教育を徹底して行い、子どもの交通安全意識の向上を図ります。また、子どもたちの身を守るため、関係機関の連携・協力体制の強化を推進し、見回りや声かけなどを行い、子どもたち自身だけではなく、それを見守る地域の大人たちも巻き込んだ、防犯意識の高揚を図ります。

●ホームページアドレス  
<http://www.city.shiroishi.miyagi.jp/section/kodomo/>

安心して子どもを産み、子どもたちが健やかに成長できるまち白石を目指して

**白石市次世代育成支援行動計画(後期)を策定!**  
**子ども・親・地域 みんなが育ちあうまちづくり**

「白石市次世代育成支援行動計画(後期)」は、白石市役所1階子ども家庭課で閲覧できます。また、白石市ホームページにも掲載していますので、ぜひご覧ください。

子ども家庭課 ☎22-1363



みんなの輪をつなげよう! 広げよう!