



健康管理

課題

生活リズムが乱れている子どもが増加（メディア使用等）
年1回の健診を受けている人の割合が減少（青年期）
脳血管疾患で亡くなる女性が増加



やってみよう！

- ✓規則正しい生活習慣を身につけ、丈夫な身体をつくろう
- ✓1年に1回は健診を受けて、自分の健康状態を確認しよう
- ✓健康に関する知識を持ち、健康づくりに取り組もう

子どもの健やかな育ちには
土台となるからだづくりが大切です

- よく食べ、よく遊び、よく寝る！
- メディアはルールを守って使いましょう
- 親の生活に合わせるのではなく、
夜9時までに寝かせましょう

ご存知ですか？“心原性脳塞栓症”

「不整脈」を放置していると、心臓で大きな血栓ができ、これが脳へ通じる大きな血管（動脈）を詰まらせてしまう脳梗塞です。
脳梗塞の中でも最も重症化しやすい病気です。



予防のポイント 自分で脈を測ってみましょう！

- ①手首のあたりに指を当てて、脈拍を感じる場所を見つける
- ②脈の感覚が不規則な場合は、不整脈。（心房細動）
「トン・トン・・・トン・トン・・・」
⇒すぐ病院を受診しましょう！

※特に、動悸・ふらつき、胸痛・胸部の不快感があるときは要注意！



はぐみ・育ち

課題

子どもへの声かけや関わり方が分からない（保護者）
近所や地域の人との交流の割合が減少
思春期に困ったり、悩んだ時に身近に相談できない人もいる

やってみよう！

- ✓子どもとたくさん触れ合おう
- ✓子どもの成長に合わせた関わりをしよう
- ✓一人で抱えずみんなで子どもを育てよう

<乳幼児期>

子どもの前では、
スマホを触らないように心がけよう
スマホやYouTubeを見る時間は2時間未満に



<学童・思春期>

子どもの「がんばり」を認め、
子どもの声に耳を傾けよう
家庭の中で、性について
話せる環境づくりを心がけよう



つながり・支えあい

課題

地域や家庭でのつながりを持つ人の割合の減少
（青壮年期・高齢期男性）

やってみよう！

- ✓楽しみをもって、いきいきと過ごそう
- ✓お互いを思いやりながら、声をかけ合い支え合おう
- ✓島の伝統文化を守り伝えていこう

地域の集まりに積極的に参加しよう
まずはあいさつから始めてみよう



地域行事に
親子で参加しよう



あの人元気かい？
最近みらんけど...



ちょっと
寄ってみようか！

健康づくりは、みんなが主役

健康あまみ21（第2次）中間評価

健康増進計画・母子保健計画

でい、まーじんま ゆいの心しい どうくさ しいしょうや

「健康あまみ21」とは

「みんなで生活満足度向上を目指そう」にむけて、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、それを地域や社会全体で支えながら健康づくりを進めていく計画です。

2025▶2029
（令和7年度▶令和11年度）
ダイジェスト版

計画書のデータはこちらから

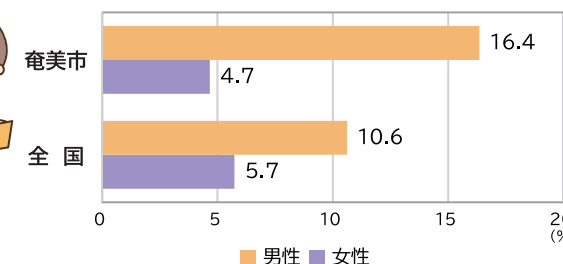


男性の平均寿命は 1887市町村中ワースト35位！

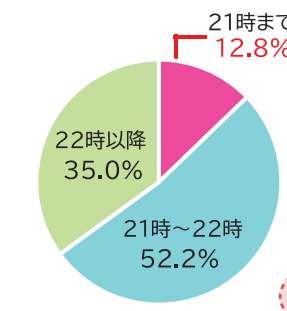
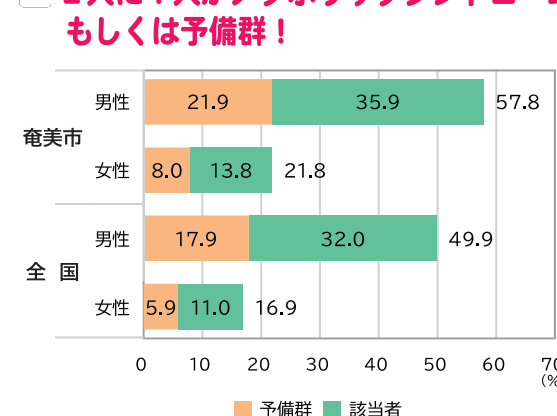
	男性	女性
奄美市	79.2 歳	87.4 歳
全 国	81.5 歳	87.6 歳

奄美市の 健康課題

男性の65歳未満の死亡割合が高い！



2人に1人がメタボリックシンドローム もしくは予備群！



40歳の2人に1人が歯を喪失している！

40歳喪失歯のない人の割合 (28本の自分の歯を有する者)	奄美市	全 国
	51.1%	76.4%

朝食を欠食している
3歳児もいます



夜9時までに眠る
3歳児が少ない！

施策の体系

<基本理念> 健康寿命の延伸・一人ひとりを大切に、その人らしく過ごすための地域づくり

ライフステージごとのめざす姿と施策の目標

妊産婦・乳幼児期

めざす姿
家庭や地域で子どもをあたたく育て、すべての子どもがすくすくと健やかに成長できる

目標
安心して妊娠・出産・子育てができる支援体制の確立と親子の愛着形成の構築

学童・思春期

めざす姿
子どもたちが目を輝かせ、自立した生活をめざし、地域の中で元気に過ごせる

目標
望ましい生活習慣の確立

青・壮年期

めざす姿
自分の健康状態に関心を持ち、生活習慣の予防を行いながら充実した毎日を過ごすことができる

目標
生活習慣病（循環器疾患、糖尿病、がん）の発症予防・重症化予防

高 齢 期

めざす姿
地域でつながりを持ち、いきいきと安心して暮らすことができる

目標
介護予防・フレイル予防

9つの領域

栄養・食生活

身体活動・運動

休養・こころ

たばこ

アルコール

歯・口腔の健康

健康管理

はぐみ・育ち

つながり・支えあい

主役は市民！みんなで支える健康づくり

行政

関係機関

地域

学校

職場

9つの領域に
市民1人ひとりが
取り組むことで、
健康課題の改善に
つながるのだ



栄養・食生活

課題

朝食を抜く人の増加
バランスの良い食事を意識している人が少ない

やってみよう！

- ✓朝食を毎日しっかりとろう
- ✓バランスの良い食事をしよう
- ✓簡単な食事をつくれるようになろう

朝食をとる工夫

- ☐ すぐ食べられるものを用意する
- ☐ つくりおきをしておく
- ☐ お店で買って食べる

簡単朝食レシピはこちらから



食事を抜くことや偏った食事は
肥満につながるのだ



毎食①～③をそろえて食べて元気なからだをつくろう

①ごはん
又はパンや麺類



②おかず
肉・魚・卵・大豆製品・
乳製品から
1～2つ



③野菜のおかず
にぎりこぶし
1～2つ分



ごはんを炊いて、
お味噌汁をつくってみよう



身体活動・運動

課題

運動、スポーツをして身体を動かしている子どもの減少
成人女性の運動習慣の減少

やってみよう！

- ✓家で遊ぶより、外で遊ぼう！
- ✓プラス10分 体を動かそう！

ゲームやスマホは時間を決めて！



仕事の合間のラジオ体操



楽しく！



買い物や通勤で

休養・こころ

課題

困った時に身近に相談できる人がいない保護者や中高生もいる
睡眠不足を感じている人の増加
自殺死亡率の増加

やってみよう！

- ✓自分にあったストレス解消法を見つけよう
- ✓十分な睡眠をとろう
- ✓気軽に相談できる人や場を見つけよう

大人は子どもの気持ちに、寄り添う姿勢をもとう

不安や悩みがある時は、ひとりで抱え込まず、
家族や友人、専門機関に相談しよう

こころの相談はこちらから



ぐっすり眠れていますか？

- ☐ 寝る前のTV・スマートフォン
- ☐ 運動不足
- ☐ 寝る前のお酒・たばこ

※1つでもチェックを減らして、
質の良い睡眠を！



「ゲートキーパー」知っていますか？

悩んでいる人に気づき、声をかける、
話をきく、必要な支援につなげ、
見守ることができる人のことです。

※養成講座を実施しています。
積極的に参加しましょう！



たばこ

課題

家庭での受動喫煙の増加

やってみよう！

- ✓たばこの害についての正しい知識を持ち、禁煙に努めよう
- ✓受動喫煙をなくそう

たばこの害



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは...
主に長期の喫煙によって、咳・痰・息切れ等が徐々に進行し、
呼吸機能が低下します

妊娠中の喫煙の影響

- 乳幼児突然死症候群
- 流・早産
- 低出生体重児 など



三次喫煙にも気を付けよう

喫煙後 30 分間は、息や衣類に有害物質が残っています（三次喫煙）
副流煙と同じで、まわりの人の健康にも大きな影響を与えます

★禁煙を希望される方は禁煙外来を積極的に利用しましょう

アルコール

課題

生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人の増加

特に大量飲酒をする
人が多いです

やってみよう！

- ✓妊娠・授乳中や 20 歳まではお酒を飲みません
- ✓週 1 回以上の休肝日を設け、お酒と上手に付き合おう
- ✓生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知ろう

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性：40 g 女性：20 g
(1 日あたり純アルコール量)

純アルコール量 20 g の目安

焼酎 (25 度)
110ml

ビール中ビン
500ml 1 本

日本酒 1 合
180ml

ワイン 2 杯
200ml

20 歳未満は飲みません！飲ませません！
未成年の飲酒は、脳の発達に悪影響があります

妊娠中の飲酒の影響

- 流・早産
- 低体重
- 発達の遅れ など

歯・口腔の健康

課題

むし歯のある 3 歳児が多い
糸ようじ・歯間ブラシを使用している人の割合の減少
歯科検診の受診率が低い

やってみよう！

- ✓歯の大切さを知って、妊娠期からむし歯予防に努めよう
- ✓かかりつけ医を持ち、年に 1 回は検診を受けよう
- ✓歯周病に対する正しい知識を持ち、歯周病予防に努めよう

糸ようじ・歯間ブラシ等を使おう

歯ブラシで落とせる汚れは 6 割ですが、
歯間清掃用具を使用すると 9 割に！

歯を失う最大の原因は『歯周病』！

早産
低出生体重児

糖尿病

認知症

肥満

肺炎

歯周病は全身に影響をあたえます！

小さい頃から歯を大切に！

- ☐ 仕上げみがきは小学生の時期までしっかりと！
- ☐ 食事はよく噛んで食べよう (30 回)
- ☐ おやつは時間を決めて食べよう

オーラルフレイルを予防しよう

低栄養や筋力低下をおこさないよう、よく噛んでバランスの良い食事をとろう

