

# 飲酒について

お酒を飲みすぎると生活習慣病のリスクが高まります。適切な飲酒量を心がけましょう。

純アルコール20g（1合）のお酒の量はどれくらい？



## 阿蘇市が掲げる目標

- ★生活習慣病リスクを高める飲酒量(アルコール量)の減少
  - 男性は40g/日以上 26.3% ▶ **15%**
  - 女性は20g/日以上 48.2% ▶ **30%**

※数値は黒字が現状値、赤字が目標値(令和17年度までに達成する)

# たばこについて

たばこは、がん、循環器疾患、COPD、糖尿病、周産期の異常などの原因になります。また、受動喫煙により周りの人に健康被害が起る可能性があります。



年間約15,000人が、これらの疾患で死亡。受動喫煙にさらされている人はこれらの病気にかかりやすくなる。出典:厚生労働省 なくそう! 望まない受動喫煙。中学生向けリーフレット

## 阿蘇市が掲げる目標

- ★たばこを吸う人の減少(やめたい人がやめる) 17.5% ▶ **12%**

※数値は黒字が現状値、赤字が目標値(令和17年度までに達成する)



阿蘇市

保存版

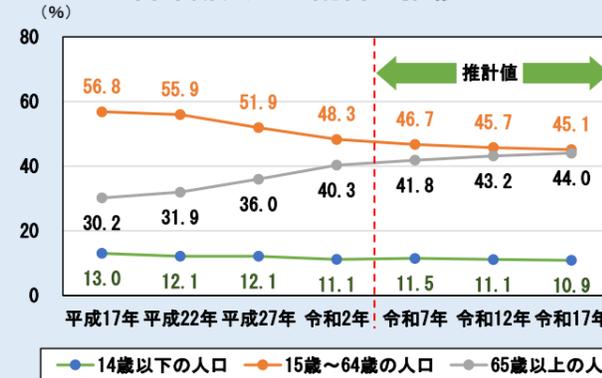
# 健康増進計画及び食育推進計画(第三次)

【令和6年度から令和17年度】

阿蘇市にお住まいのみなさまのさらなる健康増進を図るための計画を作りました。この概要版は阿蘇市の現状や取組を簡単にまとめたものです。

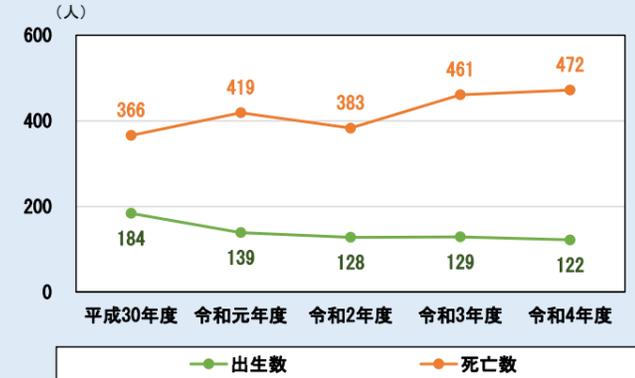
# 阿蘇市の現状について

各年齢人口の割合の推移は？



出典: 国勢調査、日本の地域別将来推計人口

人口増減の推移は？



出典: 阿蘇市統計資料

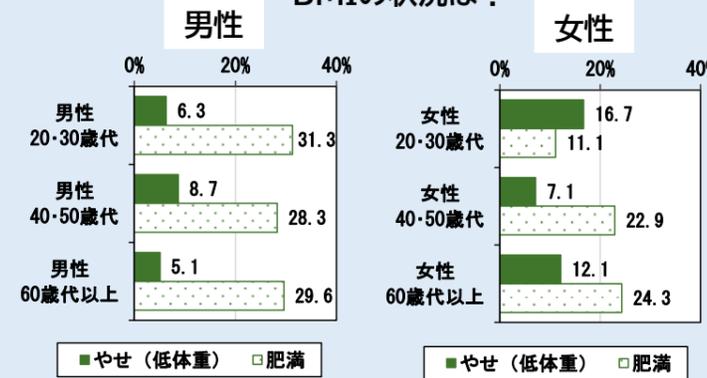
高齢化率は増加傾向にあり、令和2年に40.0%を超えており、令和17年には、44.0%になると推計されています。

BMIはどの年代でも男性は肥満が約3割、女性の20・30歳代ではやせ型が高くなっています。

人口増減の推移をみると、出生数は減少傾向、死亡数は増加傾向です。

悪性新生物や心疾患等の生活習慣病に関連する死因で53.2%を占めています。

BMIの状況は？



出典: 阿蘇市アンケート調査

※BMIとは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます。18.5未満が「やせ(低体重)」、25以上が「肥満」に分類されます。

阿蘇市の令和2年の死因順位は？

★ 1位	悪性新生物<腫瘍>	24.2%
★ 2位	心疾患(高血圧性を除く)	18.3%
3位	老衰	10.2%
4位	肺炎	7.8%
★ 5位	脳血管疾患	5.6%
6位	不慮の事故	4.8%
7位	誤嚥性肺炎	3.5%
★ 8位	腎不全	3.2%
9位	アルツハイマー病	2.2%
★ 10位	慢性閉塞性肺疾患	1.9%

出典: 熊本県衛生統計年報

★は生活習慣病です。

みなさまが健康な毎日を過ごすためには、「食事・運動・睡眠(休養)」の3つの要素が大切です。阿蘇市は市民のみなさまと一緒に健康の土台となるこの3要素の健康増進に取り組みます。

発行 阿蘇市健康増進課  
発行月 令和6年3月

〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1  
TEL:0967-22-5088 FAX:0967-22-0077

# ライフコースアプローチについて

胎児期から高齢期の生涯を捉えた健康づくり(ライフコースアプローチ)の観点を取り入れ「誰一人取り残さない健康づくり」につなげます。



# 相談窓口などについて

相談したいことや困ったことがあったら、相談内容に合わせて以下までご連絡ください。



相談内容	担当	住所、電話番号
健康・妊娠・出産に関すること	阿蘇市健康増進課	住 電 話 番 所 号 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 0967-22-5088
福祉・子育てに関すること	阿蘇市福祉課	住 電 話 番 所 号 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 0967-22-3167
保険・介護・年金に関すること	阿蘇市ほけん課	住 電 話 番 所 号 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 0967-22-3145



阿蘇市ホームページ <https://www.city.aso.kumamoto.jp/>



# 栄養・食生活について

1日3食規則正しくバランスの取れた栄養・食生活は、健康な体を作るために必要なものであり、生活習慣病の予防としても重要です。

## みんなで取り組もう！

- 朝食を取りましょう
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのいい食事を取りましょう

バランスのいい食事とは？

**副菜**  
各種ビタミン・ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

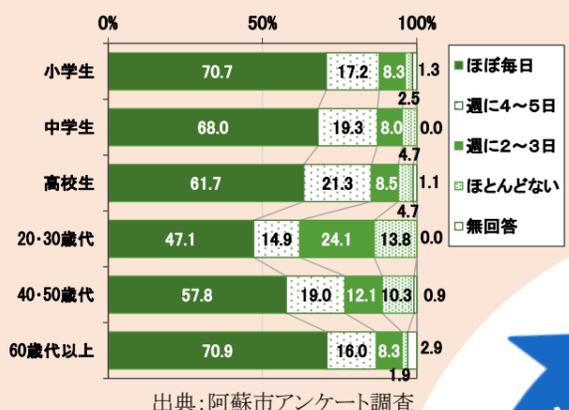
**主菜**  
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品等を主材料とする料理

**主食**  
炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



出典：農林水産省「第4次食育推進計画」啓発リーフレット

主食・主菜・副菜をそろえて1日2回以上食べてる？



## 阿蘇市が掲げる目標

- ★ 成人の普通体重(BMI18.5~25未満)の人を増やす 63.3% ▶ **70%**
- ★ 児童・生徒の肥満傾向児(肥満度20%以上)を減らす  
(小学生)11.5% ▶ **8%** (中学生)14% ▶ **8%** (高校生)13.8% ▶ **8%**
- ★ 主食・主菜・副菜を1日2回以上食べる人を増やす 62% ▶ **現状維持**

※数値は黒字が現状値、赤字が目標値(令和17年度までに達成する)

その他に栄養・食生活だけでなく、食に関心を持つことやみんなで一緒に食事をするなど、いい食習慣を送ることができるようになるための「**食育**」も重要です。

## 阿蘇市で取り組みます！

- 食育に関心を高めるための周知・啓発を行います
- 広報誌やホームページを活用し、食育活動を紹介します
- 食品ロス削減のため、フードドライブの取組を支援します

※フードドライブとは、家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域のフードバンクや子ども食堂・福祉施設などに寄付する活動のことです。

食育とは？

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。

## みんなで取り組もう！

- 食に関心を持ち、食の大切さを学びましょう
- 家族や友人と楽しく食卓を囲みましょう
- 好き嫌いや偏った食事をせず、バランスのいい食事を心がけましょう
- 家庭での食べ残しゼロに努めましょう
- 感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう

# 身体活動・運動について

身体活動とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きです。運動とは身体活動のうち、スポーツやフィットネス等健康・体力の維持・増進を目的として行われるものです。

## 阿蘇市で取り組みます！

- 幼児期からの適切な運動の取組を推進します
- 運動習慣定着に向けた取組を行います
- 高齢者の運動機能維持に向けた取組を行います

## みんなで取り組もう！

- 1日30分以上はウォーキングなどで身体を動かしましょう
- スポーツなどの運動を定期的に行い、長く続けましょう



## 阿蘇市が掲げる目標

- ★ 運動習慣がある割合を増やす  
※1回30分以上の運動を週2回、1年以上続けている人  
(男性・20~64歳)22.0% ▶ **30%** (女性・20~64歳)10.4% ▶ **30%**  
(男性・65歳以上)18.4% ▶ **30%** (女性・65歳以上)10.3% ▶ **30%**

※数値は黒字が現状値、赤字が目標値(令和17年度までに達成する)

# 休養、こころの健康について

私たちは様々な場面で多くのストレスにさらされています。労働やその他の活動などによって生じたこころやからだの不調に気づき、適切に対処できることが重要です。安静や睡眠等で解消したり、気軽に家族・知人・相談機関等に相談し、健康の保持増進を図ることが必要です。



## 阿蘇市で取り組みます！

- 睡眠と健康に関する教育を推進します
- 子どもの生活リズム定着を推進します
- 相談機関・医療機関の周知を行います
- こころの健康づくりに関する教育を推進します

## みんなで取り組もう！

- 早寝・早起きを心がけましょう
- しっかりと睡眠をとりましょう
- 生活のリズムを整えましょう
- 悩みを相談できる相手を見つけましょう

## 阿蘇市が掲げる目標

- ★ 睡眠で休養がとれている人の割合を増やす 76.4% ▶ **80%**
- ★ 不安や悩みの相談先で「相談する人がいない」の減少 成人2.9% 小学生1.3% 中高生1.6% ▶ **0%**

※数値は黒字が現状値、赤字が目標値(令和17年度までに達成する)