

丸亀市の

健診から分かる

チラシ①

毎月10日は

健康の日

こどもとおとなの健康

丸亀市では生活習慣病を予防するために、小学4年生と中学1年生を対象に「小児生活習慣病予防健診」を、35歳以上の国民健康保険加入者を対象に「特定健康診査」を実施しています。

望ましくない生活習慣を続けていると、働き盛りの40歳代になる頃には生活習慣病のリスクが急上昇！

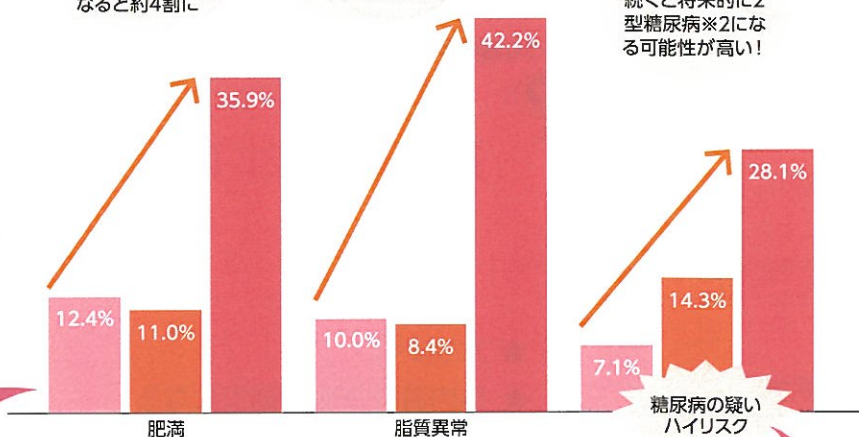


健康診査の結果（令和5年度）

こどもの肥満は約1割、おとなになると約4割に

おとなになると2人に1人が脂質異常

高血糖の状態が続くと将来的に2型糖尿病※2になる可能性が高い！



※1. おとなは40歳代の結果をもとに表示しています。
※2. 2型糖尿病とは…肥満や食べ過ぎ、運動不足などによりインスリンの分泌が少なくなったり働きが悪くなったりすることで起こり、中高年以降に発症することが多いとされています。

糖尿病の発症予防は健康づくりの重要ポイント！

こどもの肥満はおとなの肥満につながる可能性が高いので、早くからの肥満予防が大切です

幼児期肥満

25%



学童前期肥満

40%



思春期肥満

70~80%



• 体格が形成されてしまうため
• 生活習慣が決まってしまうため

成人肥満 肥満は生活習慣病を起こす原因に！

こどもの頃の生活習慣をおとなになってから改善することは、たやすいことではありません。こどもは、家族の生活習慣が反映されやすく、家族ぐるみで生活習慣を見直すことが大切です。「あの時、健診を受けていれば…生活習慣を変えておけば…」と後悔することがないよう、積極的に健康診査を受け、家族みんなで生活習慣病予防に取り組みましょう。

『分かっているけど変えられない…』と思っているおとなのみなさん
こどもたちはその姿を見えています



こまめに体を動かしていますか？

丸亀市のこどもたちの気になる生活習慣

朝食を食べない子
(1週間のうち0～3日食べている)

小4
4.2%

中1
10.0%



ゲーム機やスマートフォン、
テレビなどの画面を1日に
2時間以上みている子

小4
52.5%

中1
69.4%



睡眠時間が
8時間未満の子
(中1は7時間未満)

小4
4.2%

中1
10.1%



野菜を
ほとんど食べない子

小4
4.1%

中1
3.3%



※香川県の調べでは、上記のような習慣がある児童ほど肥満傾向があることが分かっています。

R5年度丸亀市小児生活習慣病
予防健診の生活習慣調べより



家族みんなでチャレンジ！健康習慣

1 朝食はやっぱり大事！

朝食をしっかり
食べると…

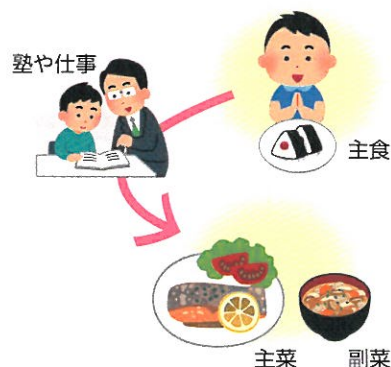
- ★ 太りにくい
- ★ 体内時計が整い朝型になる
- ★ 脳が活性化し、成績アップや仕事の効率が上がる



2 1日3食の食事を、12時間以内に取ることが理想

例えば朝食を7時に食べたときの理想の夕食時間は19時頃です。
また夕食後、10～12時間は何も食べない時間にすることも大切です。

塾や習い事、仕事などで夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間
におにぎりやパンなどの主食を食べておき、帰宅後に主菜や副菜
(肉、魚、野菜など)を食べるようにすると良いでしょう。



3 しっかり動いてしっかり眠ろう

睡眠不足は、体や心に様々な悪影響を及ぼします。

スマホやゲーム機、テレビから出るブルーライトが睡眠を誘導するホルモンの分泌を妨げ、“眠りにくい脳”になってしまうことが分かっています。また、これらメディアの利用時間が長いほど、学力や体力、視力の低下を招くという調査結果もあります。

こどもだけでなく、家族でメディアの利用についてルールを決め、家族みんなで体を動かす機会を作ることや良質な睡眠をとることを考えてみましょう。



現代社会は

見えないストレス
でいっぱい

「私は大丈夫」と思っているあなたも、
毎日の暮らしのなかで、知らず知らずのうちに
ストレスを溜め込んでしまっているかも…

勉強

体調

仕事

介護

現代社会
日々の暮らし

人間関係

子育て

SNS

お金

心やからだ、行動面に
こんな変化はありませんか？

～からだ～

- ☐ 首や肩がこっている
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 頭痛・めまい
- ☐ 食欲がない
- ☐ よく眠れない
- ☐ 肌あれ

～こころ～

- ☐ 不安だ
- ☐ イライラする
- ☐ 楽しくない
- ☐ 集中力が落ちている
- ☐ やる気が起きない
- ☐ モヤモヤ・ザワザワする

～行動～

- ☐ 食べ過ぎてしまう
- ☐ 遅刻や欠勤をする
- ☐ 仕事のミスが増えた
- ☐ 酒量やたばこが増えた
- ☐ 衝動買いをしてしまう
- ☐ 生活が乱れている

～チェックがついた人はストレスがたまっているかもしれません～

◎: ストレスを感じた時の対処法(解消方法)を
持っていますか? の問いに

「はい」が59.9% 「いいえ」が35.3%となっています。
性別でみると、男性のほうがストレス対処法
を持っている方が少なくなっています。



日々の悩みはあってあたりまえ

ストレスとうまくつきあうために
裏面にストレスの対処法を紹介し
ています。
あなたに合う対処法を見つけて
毎日の生活に取り入れてみてく
ださいね。





誰かに話す

不安や弱音を伝えることは
カッコ悪いことじゃ無い



入浴・アロマの香りで リラックス

疲れを開放しよう



ストレッチ・運動・腹式呼吸

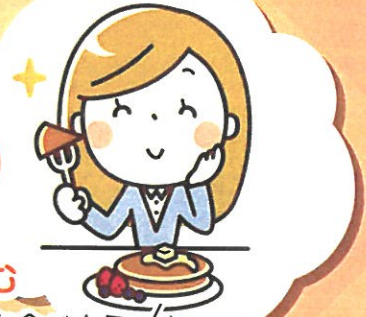
身体をほぐしてリフレッシュ



趣味を楽しむ

楽しいことをやってみよう

自分でできる ストレス対処法



食を楽しむ

旬のものを食べよう



モヤモヤを はきだす

気持ちを
書いてみよう



笑う

NK細胞が活性化し
免疫力がアップ



お酒は量を
決めてほどほどに

楽しくお得に
ストレス発散!!

香川県の
あなた限定

まいにち健康チャレンジ!
マイチャレかがわ!

かがわ健康
ポイント事業



マイチャレかがわ



ストレスに対処する
気力もない

家族のことを
相談したい

日常生活にも
支障が出てきた

そんなあなたには身近に
相談できる場所があります

丸亀市 こころの健康相談
丸亀市健康課

要予約

☎ (0877) 24-8806

香川県の保健師、
精神保健福祉相談員による相談
香川県中讃保健福祉事務所
保健対策第二課

☎ (0877) 24-9963

香川いのちの電話
社会福祉法人 香川いのちの電話協会
☎ (087) 833-7830 24時間
Fax 087-861-4343

毎月10日 無料相談 ☎ 0120-738-556
(AM8:00~翌日AM8:00)

ハローワーク (お仕事に関する相談)

ハローワーク丸亀

☎ (0877) 21-8609

働く人の「こころの耳電話相談」
厚生労働省

(月・火曜日17:00~22:00、土・日曜日10:00~16:00)

☎ 0120-565-445

24時間子供SOSダイヤル(無料)
文部科学省

24時間

☎ 0120-0-78310

なやみおう



今日からたばこをやめてみませんか？



3大有害物質		
ニコチン	タール	一酸化炭素
強い依存性がある	発がん性物質を多く含む	酸素不足になる

【種類】



パイプ・キセル



紙巻きタバコ



葉巻・シガー



加熱式たばこ

他にも…

水パイプたばこ

手巻きたばこ

無煙たばこ

などがあります。

しかし！！他にも有害な物質は含まれています！！

【有害物質の例】

ダイオキシン ベンゼン
ヒ素 フェノール
ホルマリン 青酸ガス



毒薬

ガソリンの成分

化学工場の排水 自動車の排出ガス

殺虫剤

防腐剤

こんなものに
含まれています



～たばこが人体に及ぼす主な病気～

がん
肺・口腔・咽頭
胃
乳・子宮
膀胱・前立腺 等

呼吸器の病気
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
気管支喘息 等

その他の病気
歯周疾患・糖尿病 等

循環器の病気
虚血性心疾患
脳卒中 等



外国のたばこのパッケージには、かなり衝撃の強い写真
(有害物質で汚染された臓器や壊死した体の一部など)を
使用して、たばこの害を訴えています。

閲覧注意！！



世界のたばこ パッケージ

受 動 喫 煙 も 危 険 ! ! !

喫煙をしていなくても、喫煙者のたばこの煙を吸い込むことによって身体に悪影響があります。特に妊婦さんだと低出生体重児や早産、子どもだと乳幼児突然死症候群や呼吸器疾患などの病気リスクが高まります。



喫煙にかかる費用は・・・？



約 600 円のたばこ 1 箱 (20 本) 毎日吸っているとします。

1 年間で 600 円 × 365 日 = **219,000 円**

1 日 1 箱以上吸っている方はこれ以上にかかってきますし、たばこ 1 箱の値段が今後上がればもっともったばこに費やす金額が増えます。

あなたなら
何に使いま
すか？

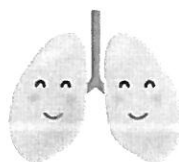
～禁煙することで起きるからだの変化～

20 分



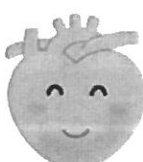
血圧が下がる

8 時間



酸素不足が解消する

24 時間



心臓発作の確率
が下がる

72 時間



ニコチンが体から
抜ける!!

1～4 年



がん、脳卒中などの
危険性が減る

～医療機関での禁煙治療の流れ～

治療期間は、12 週間に 5 回の通院です。費用は個々の治療条件によりますが、おおむね 1 日のタバコ代より安い金額で、自分だけでなく、周りの人の健康にも貢献できます。

初回 (診療)	・ 日頃の喫煙状況を把握する ・ 一酸化炭素を測定する ・ 禁煙開始日を決める ・ 指導 ・ 治療薬を選択して処方する 等
2～5 回目	・ 指導 (離脱症状の確認など) ・ 一酸化炭素を測定する ・ 治療薬を処方する 等

★香川県内の禁煙治療に保険
が使える医療機関はこちら★



(四国厚生支局より 2025 年 4 月 1 日現在)

妊婦さんは無料で歯科健診が受けられます

チラシ④

令和6年度妊婦歯科健診結果

※1人の受診者が1つ以上該当することあり

39.2%

未処置歯あり

78.0%

歯石あり

52.8%

歯周疾患あり

丸亀市妊婦歯科健康診査結果より

注目

令和6年度の受診者のうち

「異常なし」は10.4%で

52.8%が何らかの「歯周疾患あり」という結果が出ています

妊娠するとむし歯や歯肉の腫れ、出血が
起こりやすくなる

歯周病は早産や
低出生体重児のリスクを
高める可能性がある

妊娠中に
歯科健診とセルフケアで、
お口の健康を整え
赤ちゃんを迎える準備をしましょう！

令和7年度版
母子保健ガイドブック



母子保健ガイドブックに

黄色の「妊婦歯科健康診査受診票」があります。
安定期(妊娠16週以降)の体調の良い時に受けましょう。

※歯科健康診査にかかる費用のみ無料となります。
受診票と母子手帳を丸亀市内歯科医院に提示してください。

丸亀市健康福祉部健康課 母子保健推進員妊婦訪問

はじめよう！

マイナス1歳からのむし歯予防

セルフケアのコツ

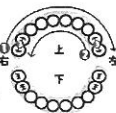


みがくタイミング

基本的には毎食後、特に就寝前にはきちんとみがきましょう。強めのうがいでもある程度の汚れは落ちます。

みがき方

一筆書きの要領でみがくと、みがき残しが防げます。



歯みがき剤

フッ素やキシリトール入りの歯みがき剤を使いましょう。

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌は存在しません。歯みがきや健診を受け家族みんなで歯の健康を保ち、赤ちゃんの歯を守りましょう！



歯ブラシ選び



・嘔吐感→小さめのヘッド
・歯ぐきに痛み・腫れ
→毛はやわらかめ

歯のすきま
→歯間ブラシ・フロス
を使いましょう。



キシリトールガム

むし歯の予防効果が高まります。シュガーレスのものを選みましょう。

メディカルケアのQ&A



レントゲンが心配

1回の放射線はごくわずかで歯のみを映すため赤ちゃんへの影響は心配ありません。気になる場合は医師と相談しましょう。

麻酔や薬は大丈夫？

歯科材料、麻酔は赤ちゃんにはほとんど影響がないという研究結果がでています。薬は痛みや症状の進行具合をみながら、影響の少ない薬を処方してもらいましょう。

産院でも伝えるべき？

歯科健診を受ける前に産科の医師に伝え、治療する場合は、内容や薬の名前などを知らせておくと安心です。

妊娠後期でも治療はできる？

後期に入ると基本的に応急処置にとどめますが、妊娠週数や症状などから個々に対応は変わります。また、治療中仰向けでいることがつらくなったら遠慮なく伝えましょう。

丸亀市歯周疾患健診のご案内

無料！

【対象】当該年度中に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人

【場所】市内の歯科医療機関

◎詳細は対象者に個別通知している各種 検(健)診受診券をご確認ください。



「健やか まるがめ21」
マスコットキャラクター
元亀(げんぎ)くん



健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう！

知っていますか?!

丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、健幸の日を設定しています。

健幸の日には、みんなで日頃の生活を振りかえり、できることから始めましょう！

1

1(い) つもよりのんびりする日

～体を休めてリフレッシュしてみましょう～

2

2(二) コチンStopの日

～今日はたばこを忘れてみましょう～

3

3 食3つの器で食べる日

～バランスよく食べましょう～

4

4(事) 故(感染症)から身を守る日

～感染症から身を守りましょう～

5

5(ご) はんを楽しむ日

～だれかと一緒に会話をしながら食事をしましょう～

6

6(無) 理なく体を動かす日

～自分のできる範囲で体を動かしましょう～

7

7(仲) 良くつながる日

～地域や人とのつながりを大切にしましょう～

8

8(歯) みがきを忘れない日

～いつもより念入りに、忘れず歯みがきを～

9

9(休) 肝日をとる日

～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

10

10(受) 診する日

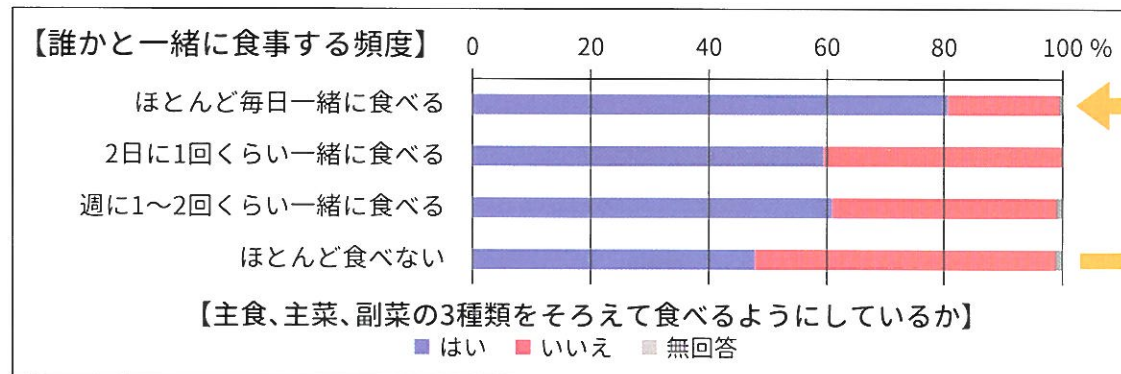
～健康診断で自分の体をチェックしましょう～

家族みんなでチャレンジ！健康習慣 ～^{けんこう}健幸 10か条⁵ 7～

5 共食「誰かと一緒に食事をするこ」でからだもこころも健康に。

共食の頻度と食習慣について

「1日1回以上誰か(家族、友人、知人など)と一緒に食事をするこがあるか」×「主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしているか」(第2次健康増進計画健やかまるがめ21 アンケート調査)



主食、主菜、副菜を
そろえて食べる
ようにしていると
回答した人が**2倍**

共食をすることで



- ・「この野菜は今が旬で香川県で作られたものだよ」など会話から郷土料理や季節の料理など食への関心を育む
- ・バランスのよい食事につながる
- ・認知機能の低下を予防する



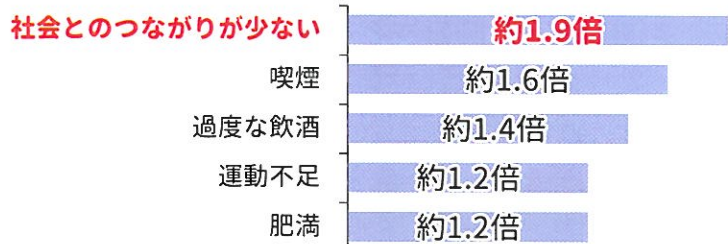
近年…ライフスタイルの変化や核家族化によって一人で食事をするこも多いのが現状

- ・誰かと一緒に料理をする
- ・休日には家族や友人と食事をする
- ・友人とティータイムを楽しむなど、少しの工夫で、できることから



7 健康で長生きの秘訣は、「地域や人とのつながり」です

死亡リスクへの影響



Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7):e1000316

肥満や喫煙より、**社会とのつながりが少ないと死亡リスクが高まる**

つながりの目安

- 1日1回以上外出
- 週1回以上友人・知人などと交流
- 月1回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加

あいさつを交わしたり、自分の好きなことで誰かとつながりを

