

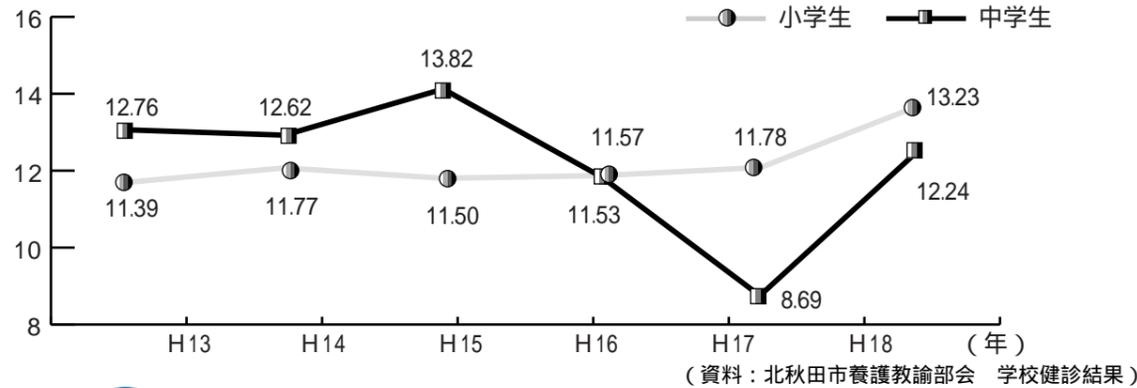


## 現状と課題

むし歯の保有者は小中学生とも全国と比べて多く、特に未処置者の割合が高い  
 年齢を増すごとに就寝時刻は遅くなり、また、すっきり目覚める割合が減ってきている  
 朝食を毎日食べない割合は中・高生になると増える  
 (小学生3.2%、中学生18.5%、高校生14.7%)  
 朝食を一人で食べる児童・生徒は全体の37.9%を占める  
 夕食を一人で食べる児童・生徒は全体の8.2%を占める  
 小中学生の肥満の割合が増加傾向にある



児童・生徒の肥満傾向の割合



(資料：北秋田市養護教諭部会 学校健診結果)

### 肥満傾向とは？

平成元年に秋田県医師会により作成された標準体重表を参考に肥満度を算出し、+20%を超える児童を「肥満傾向」としています。

$$\text{肥満度} = \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$



## 肺炎球菌予防接種を受けましょう

肺炎による死亡率は成人の死因の上位を占めており、高齢者にとっては、肺炎はいまだに怖い病気です。特に心臓や呼吸器に慢性疾患のある方、腎不全、肝機能障害、糖尿病のある方などは肺炎などの感染症にかかりやすく、病状も重くなる傾向があります。

市では以下のとおり肺炎球菌ワクチンの接種に公費助成を行っています。このワクチンは1回の接種で感染する機会が多い肺炎球菌のほとんどに対し有効な免疫ができますが、肺炎のすべてを予防できるわけではなく、免疫持続期間は5年でその後徐々に低下していきます。また、生涯に1回しか接種できません。接種を希望される方は、医療機関に置いてある啓発資料をよく読み、かかりつけの医師とご相談のうえ、接種を受けられることをお勧めいたします。

### 対象者

北秋田市に住所を有する、接種日において満65歳以上の方  
 60歳以上65歳未満で、心・肺・腎機能等に身体障害者1級程度の障害を有する方(別途証明書の

提出が必要です。)

ただし、これまでに肺炎球菌予防接種を受けたことのある方は除きます。

実施期間 6月1日～平成20年1月31日

助成金額 1人 3,000円

自己負担額

医療機関によって料金が異なるため、予防接種料金より助成金額を差し引いたものが自己負担額となります。(生活保護受給者は料金が無料)

申し込み 下記の実施医療機関へ事前に電話予約のうえ接種を受けてください。

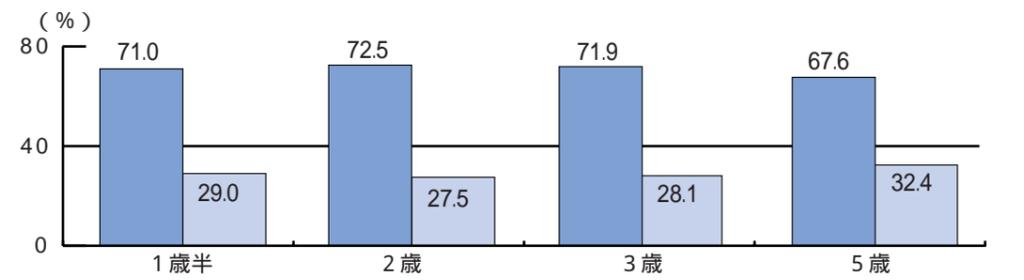
北秋中央病院、うえだクリニック、遠藤クリニック、近藤医院、佐々木産婦人科医院、佐藤外科消化器科医院、たかのす今村クリニック、たむら内科クリニック、津谷内科、としま医院、奈良医院、藤原医院、盛岡外科医院、国民健康保険合川診療所、疋田外科内科医院、公立米内沢総合病院、市立阿仁病院

お問い合わせ

北秋田市保健センター ☎62-6666



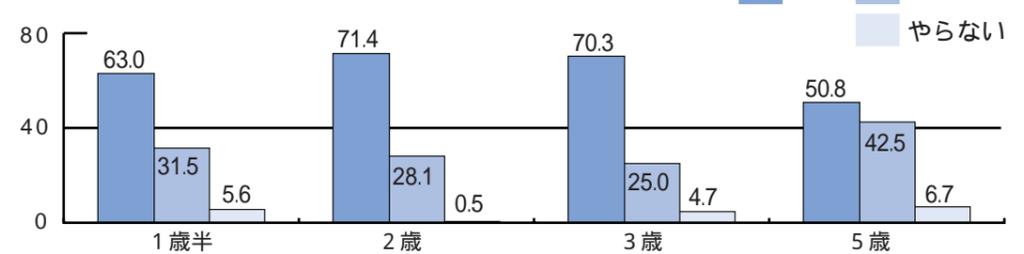
幼児の間食時間



(資料：平成17年度実施健康診査アンケート)

どの年代でも7割は規則的に間食しています。5歳児では、32.4%が不規則に間食しており他の年代より高くなっています。

仕上げ磨きの状況



(資料：平成17年度実施健康診査アンケート)

2歳、3歳児では7割の保育者が「毎日」仕上げ磨きをしている。5歳児では毎日仕上げをしない保育者が一番多く、「やらない」と答えた割合も6.7%と一番高い。

学童・思春期 7～18歳	目標
	学童・思春期の子どもが家庭や社会とのかかわりを通して望ましい生活習慣を身につけ、自分の健康は自分の力で守ることができる 生命の大切さを知り、性の正しい知識を得て自分の体を大切にすることができる
市民の 取り 組み	食生活 一日3食しっかり食べましょう 赤・黄・緑(3つの食品群)をそろえて食べましょう 食事の大切さを学ぶために、食材選び、料理作りなどの体験活動を増やしましょう
	睡眠・ こころ 早寝早起きの生活リズムをつくりましょう できるだけ { 小学生：10時 中学生：11時 高校生：12時 } までには眠りましょう 何でも話せる友達をつくりましょう(一人で悩まないで誰かに相談してみましょう)
	運 動 いろいろなスポーツや遊びにチャレンジしましょう 体力向上を目指した運動習慣を身につけましょう
	歯 毎食後、寝る前に歯みがきをしましょう フッ素入り歯みがき剤や各種歯みがき用品を効果的に使いむし歯を予防しましょう
	飲 酒 喫 煙 たばこの害を知り、吸うのをやめましょう アルコールの害を知り、お酒は飲まないようにしましょう
	性 エイズ・性感染症の予防の理解を深め行動しましょう 妊娠・出産に関して正しい知識を深め、責任ある行動をとりましょう
行政の 取り組み	1 学童・思春期の健康づくりを家庭、地域、学校、PTA、ボランティア等地域のさまざまな社会資源と連携・協力してすすめていきます 2 学校と連携し、思春期から生と性の正しい知識を学べるよう学習機会を充実します

