

# 自分の“健康”は自分で守る

多久市では、これまでの健康課題を踏まえ「第2次多久市すくすく健康プラン」を策定しました。妊娠前・妊娠期の心身の健康づくりを行うとともに、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を形成することで、成人期、高齢期等の生涯を通じた健康づくりを推進します。

まずは、年に一度の健診から、子どもも大人も日頃の生活習慣、見直してみませんか？

## メタボリックシンドローム該当者県内1位！

### メタボリック該当者・予備群

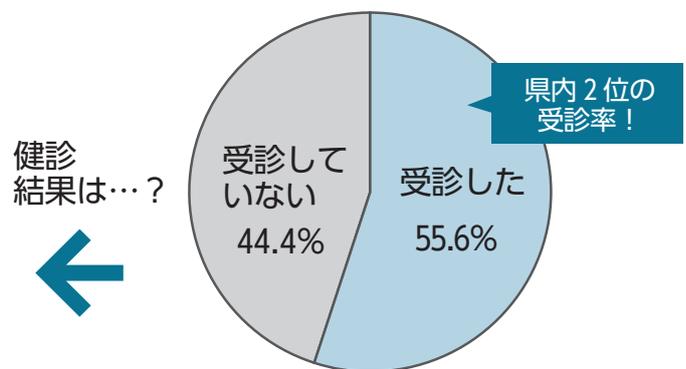
**682人** ← 3人に1人がメタボ

【平成26年度特定健診結果】※健診受診者2,036人中

受診率は国、県より高い状態で推移していますが、メタボ該当者・予備群の割合は県内ワースト1位。30%を超えました。「受診はしたが、改善の仕方がわからない」「自分はまだ大丈夫」と思っている人が多いようです。

※平成27年度は702人（34.5%）

### 【平成26年度】 特定健診（国保）受診率 （対象：40～74歳）

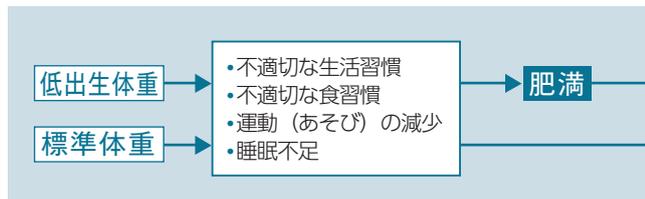


※平成27年度は57.6%で佐賀県内で暫定1位

## 生活習慣病のリスクは胎児期から始まる

乳児の肥満は、学童、思春期の肥満に移行しやすく、成人期に肥満になる確率が半数と言われ、将来の生活習慣病に結びつきやすいと言われています。出生後の乳幼児健康診査、小児生活習慣病予防健診（多久っ子健診）などで自分の健康状態をチェックし、結果を上手に生かして健康づくりに役立てましょう。

### 乳幼児・幼児期・学童期



### 成人期



### 保護者・児童、生徒の声

部活に出かける前のお菓子がおにぎりに変わった

子どもの食事を気をつけていたら親も痩せることができた

「ジュースの買い置きを減らそう！」と親子で決心できた！



結果説明  
保健指導後…

### 子どもの健康もピンチ！

### 【平成24～27年度】 多久っ子健診結果

5年生 血糖値（4人に1人が基準値以上に！）

7年生 尿酸値（3人に1人が基準値以上に！）  
（中1） ※市内在住の5年生184人と7年生（中1）169人が受診

お菓子やジュースの取りすぎ、炭水化物に偏った食事と、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているという状況が背景にあると考えられます。