

第2次いきいき瀬戸21計画 最終評価 概要版



発行：R6.3月 瀬戸市健康福祉部健康課

健康寿命は延伸

市民の皆さんが、規則正しい生活や、適度な運動、バランスの取れた食事、定期的に健康診査を受けるなど、健康につながる行動を続けたことにより、瀬戸市の健康寿命は、10年間で、男性は2.91歳、女性は1.73歳伸びました。

3歳児の10人中9人に虫歯がない

歯には、食べ物を噛み砕く以外にも、発声・発音を助けるなどの役割があります。また、子どもの歯の健康は、成人の歯の健康にも影響すると言われています。子どものうちから歯のケアに取り組むことが大切です。

男性の4人中1人が肥満

BMI25以上になると、心臓の病気などの内科的な病気や、腰痛などの外科的な病気を引き起こす可能性があります。健康的な体重を保つことが大切です。

女性の10人中1人が毎日飲酒

適度な飲酒はストレスの軽減などの効果がありますが、過度の飲酒は、中性脂肪を蓄積させてしまい、様々な病気を引き起こします。飲酒をしない日を設け、適切な飲酒量を心がけましょう。



計画の詳細は
瀬戸市公式HPでご覧になれます。