

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



# 健康だより

## 第46号

平成28年2月20日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

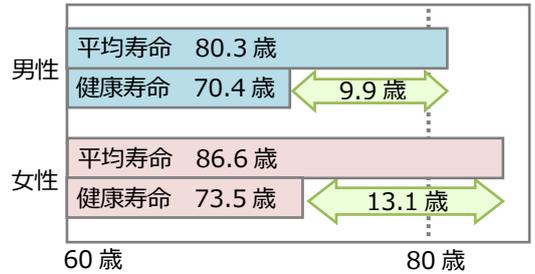
TEL 0772-62-4312 FAX 0772-62-4368 <http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango>

京都府では平成31年までに**健康寿命を1歳のばす**という目標を設定し、各市町村と一緒に、健康づくりの取り組みを推進しています。

京都府の健康寿命は男性70.4歳(全国26位)、女性73.5歳(全国28位)と全国中位にあります。平均寿命との差による介護を要する期間は、男性約10年、女性約13年と長期にわたっています。

\*健康寿命  
「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと」

### 京都府の平均寿命と健康寿命



厚生労働科学研究  
平成22年国民生活基礎調査をもとに算定

# ロコモと生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう!

## 丹後地域の特徴

### 1 高齢化率が高い

丹後地域の高齢化率は31.7%で、全国平均を上回っています。一方、百歳以上の高齢者(百寿者)が多い長寿地域です。

加齢と共に筋肉の量は減少し、筋力は低下します。

運動習慣を取り入れ、しっかり栄養をとってロコモを予防しましょう。

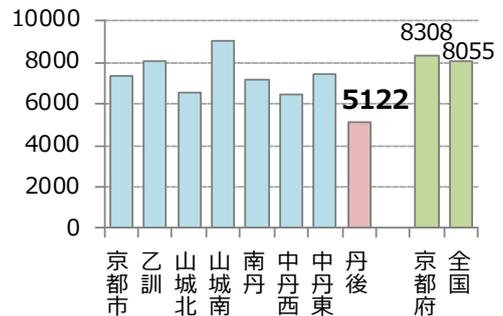
\*ロコモ  
「筋肉や関節など運動器におこる痛みや機能低下などによって歩行など生活機能の低下をきたした状態」

### 2 高血圧、脂質異常、高血糖の率が高い

健診結果から、高血圧、脂質異常、高血糖の有所見者が多い傾向にあります。塩分を控え、野菜たっぷり1日350gの食事を心がけましょう。

\*食塩摂取量の目標値(1日)  
健康な成人 : 男性8g未滿、女性7g未滿  
高血圧の治療者 : 6g以下

### 日常生活の平均歩数(20~64歳)



平成23年京都府民健康・栄養調査

丹後地域の人は歩くことが少ないかな



©京都府 まゆまる 2763006

### 丹後地域食塩摂取量



平成23年京都府民健康・栄養調査

食塩摂取が目標量を超えているよ

## お知らせ

### ☆ 『丹後食育フォーラム』

日時：平成28年3月7日(月) 13時30分~16時 場所：アグリセンター大宮

内容：和食の大切さ

※詳細は、後日ホームページに掲載します。ぜひご参加ください。



# 健康づくりの取り組み紹介

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議では、健康長寿な地域をめざして、様々な取り組みを行っています。家庭や地域での活動の参考にしてください。

## 雑巾がけで足腰を鍛える！宮津市立養老保育所

基礎体力と身体のバランスを高めるため、4、5歳児は毎朝部屋と廊下の雑巾がけをしています。自分の身体をしっかりと支えること、転んでも手をつけて身体を守ること、ふくらはぎの筋力アップと血流を良くして疲れにくい身体を作ることをねらいとしています。



就学を控え  
小学校に元気に楽しく  
歩いて登校できますように！

## 歯のひろば・よい歯のコンクール



京都府丹後歯科医師会では、「歯のひろば」を丹後王国「食のみやこ」において開催。フッ素塗布を希望してブースに来られる親子連れが多く見られました。



毎年開催されている京都府歯科医師会の「親と子のよい歯のコンクール」に、今年も管内で1組の推薦がありました。

親子でめざそう虫歯0

## 食で地域をTSUNAGU！京丹後市食生活改善推進員

食を通じたボランティア活動を2市2町、約330名で実施。「TSUNAGUパートナーシップ事業」では、地域の方にみそ汁の塩分チェック、野菜たっぷり減塩メニューの調理実習を行いました。いつまでも元気で過ごせるよう、食事に気をつけてくださいね。



野菜たっぷり減塩メニュー

## 喫煙防止教室 与謝野町宮津市中学校組合立橋立中学校

「タバコを吸わない！自分たちがタバコのない社会にしたい！」と生徒達が学習しました。



タバコをかけた  
優秀賞!!

タバコをかけた 学園ドラマ ととく  
そのころは どちらも クサイでしよう  
2年2組 矢野ひかる

タバコをかけた 車好き ととく  
そのころは どちらも ふかして他人に迷惑をかける  
2年1組 三田大和

## がん予防啓発セミナー 宮津市食生活改善推進員

がんは、「2人に1人がなる」というほど身近な病気。京都府の生命のがん教育推進プロジェクト「がん予防啓発セミナー」で、一般市民にも呼びかけ、がんについて予防や早期発見の大切さを学びました。



検診の大切さを再認識！

自分だけでなく、  
家族の健康を  
考える機会に  
なりました！

保健所にて、健康出前講座&がん予防セミナー☆受付中

## 27年度きょうと健康づくり実践企業優秀賞 特別養護老人ホーム天橋の郷

平成22年に認証企業として認定され、ご利用者の健康を守る従事者の健康を維持改善することはとても重要なことと捉え、年2回の健康診断を実施し、施設産業医との個人面談も実施しています。

安全衛生委員会では独自でプログラムした運動DVDを健康維持目的に現在製作中です。



この度、ワークライフ  
バランス企業にも認証  
されました！

皆さんの地域ではどのような  
取り組みをされていますか？



©京都市 まゆまる 2763006

### 宮津市 健康広場

住民が主体となって運営する健康広場は、ウォーキングを中心に定期的に健康づくりに取り組んでいます。ニュースポーツを取り入れる地区など、多くの方に楽しんで参加してもらえるよう活動の幅も広がってきています。



ビーチボールバレーを楽しむ上宮津の皆さん

みんなで集まると話がはずんで、笑いもでる。楽しく身体を動かせます。



### 京丹後市 介護予防体操

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、2重課題を含めた介護予防体操を運動講師と住民の声を取り入れて作りました。今年度はモデル事業を行い、来年度から地域で普及を行います。3月5日介護予防体操研修会を開催します。ぜひご参加ください。



週1回地域の公民館で体操を実施



寝たきりにならんように来とるだて〜

3ヶ月後の体力測定の結果が楽しみ♪

### 伊根町 夜間運動教室

お仕事帰りや、夕食後の時間を利用して運動教室を開催しました。生活習慣を見直して、運動の習慣を身に付けようと毎回大変好評でした。

リフレッシュして快適に！  
今日はみんなで一緒にフィットネスヨガ



運動でストレス解消！  
疲れた身体をリセット！



### 与謝野町 プレママとママの歯科教室

プレママや1歳半までの子どもとママに歯科衛生士が歯みがき方法やむし歯予防などのお話を行います。妊娠中は歯周病リスクが高くなります。この機会にご自身のお口の健康も気をつけてくださいね。



子どもの歯みがきを意識するようになりました！  
ママどうしが集まれる場です♪



### 丹後保健所

#### たばこを吸わない日 スワンデー

『2』が白鳥に見えることから白鳥＝スワンで、毎月2日、22日を『スワンデー』と設定し、たばこを吸わない日として受動喫煙防止に取り組んでいます。

徐々に浸透し、お互いに声をかけあうことも増えてきました。

自分自身そして大切な家族、友人、同僚、周りの人のために、あなたの職場でも、一緒に取り組んでいきませんか。



#### 健康満丹プログラム



SKYふれあいフェスティバル  
2015【健康コーナー】



健康満丹プロデューサー・  
リーダー連絡会

健康満丹プロデューサー・  
リーダーさんたちの  
協力を得て、地域で  
広めています！



満丹健ちゃん



健康大長寿のさとづくりフォーラム  
全国ご当地健康体操サミット

# 働き盛りの皆さん 最近体重が増えていますか？

## メタボ・肥満になりやすい食生活チェック

- 少ない朝食、多い夕食、外食でどか食い
- 野菜は嫌い…魚より肉
- おかずにとっぴり油モノ（揚げ物）、塩
- 若い頃や食べ盛りのこどもと同じ量の食事
- ついつい飲み過ぎる酒、缶コーヒー、ソフトドリンク
- 歩かずに、移動手段は車
- 多忙、睡眠不足、たまるストレス
- 吸わずにいられないたばこ



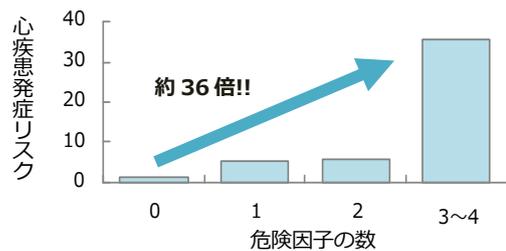
## メタボは危険因子が重なるとリスク大！

- ・①腹囲（男性85cm 女性90cm 超え）、②高血圧、③高血糖、④脂質異常のうち2つ以上あてはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。
- ・危険因子が重なることで、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクが高まります。



危険因子 3~4 個の人は、0 の人と比べて約 36 倍心疾患になりやすい！

## メタボ危険因子の数と心疾患発症の関係



出典：Nakamura et al: Jpn Circ J.65:11-17.2001

## 間食のエネルギーを確認してみましょう

100kcal	200kcal	300kcal
1個 100g 60kcal 	1個 100g 180kcal 	1袋 90g 500kcal 
1個 45kcal 	2枚 20g 100kcal 	1個 100g 300kcal 
1本 190ml 75kcal 	1本 500ml 230kcal 	

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）

間食は 1 日 200kcal 以下を目安に  
自分のルールを決めて食べましょう♪

## まずは+10（プラス 10 分）から始めよう!!

ウォーキング 30分	自転車 30分	テニス 15分
ランニング 10分	水泳 10分 * 体重 70kg の場合	

## 運動で 100kcal を消費する時間の目安

通勤、買い物、そらじ、筋トレ…、  
今より 10 分身体を動かすだけで、健康寿命をのばすことができます。  
健康のための一歩を踏み出しましょう♪

# うららか日記

～ おいしいものは、塩分が多い～

塩分（食塩）のとりすぎは、高血圧、脳卒中の原因になります。

日本人は、1 日に 10g 前後摂取していますが、国際的には、1 日 5g 以下をめざしています。

食塩は、人間の文明が発展する過程で得たグルメの一つだそうです。健康食といわれる和食の弱点は、高塩分だとされています。もともとおいしいものには、カロリーだけでなく塩分も多いのです。

1日に何軒もまわりスープまで残さず飲み完食するというラーメン愛好の人がテレビにでていましたが、その日は、きっと20、時に30g以上摂取しているはず。毎日、こんなことしていれば血圧は、大丈夫か、と心配しています。

最近の食品表示では、食塩相当量が記載されています。普段食べているものも結構、塩分がふくまれています。私はおいしいのにもったいないと悩みながら、今日も健康のためラーメンのスープは、残しました。（あきら）

