



シリーズ 健康増進計画



香美市健康増進計画は、市民のみなさま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

食べる～たのしんで 量とバランス ほっちりに～

「食べること」は、毎日の生活に楽しみや活力を与えてくれるものです。食生活と病気は関連が深く、健康づくりを考えるうえでも重要な要素となります。

しかし、「つい食べ過ぎてしまう」「仕事の都合で食事時間が不規則」「バランスをとるのが難しい」などといった声も多く聞こえます。

そこで、「たのしんで 量とバランス ほっちりに」するためのポイントをいくつか提案します。

提案① 主食、主菜、副菜でバランスGOOD！～乳製品と果物も忘れずに～

主菜

焼き魚、納豆、冷奴、ハンバーグなど、魚、肉、卵、大豆・大豆製品を使った料理で体をつくるものになるものが含まれている



副菜

サラダ・おひたし・野菜の煮物・具だくさんの汁物など、野菜やきのこ、芋、海草を使った料理で、体の調子を整えてくれるものが含まれている

主食

ご飯、パン、麺類など、おもにエネルギー源となるもの

提案② 野菜のおかずをもう一皿！

1日の野菜摂取量の目標は350gです※1。しかし、現状は約290g～300g前後※2となっており、特に20～30代の若い世代で少なくなっています。あと一皿分、トマトなら約半分、かぼちゃの煮物なら2～3切れ分など野菜のおかず一皿分を意識して増やしましょう。

※1「健康日本21」より

※2「国民健康・栄養調査」より



提案③ 朝ごはんできれいに元気に！

一日のスタートは朝食から。朝食をとると頭も体も目覚めて仕事や勉強もスイスイ。さらにお通じがよくなってお肌もイキイキ。いいこといっぱい朝食をとることが難しいときには、前の晩におにぎりを握っておいたり、すぐ食べられるものを冷蔵庫に用意しておく、出勤途中のコンビニで購入するなど、少しの工夫できれいと元気を手に入れて、いい1日をはじめましょう。



提案④ 塩・しょうゆのかけすぎストップ！

塩分を控えることは、高血圧や胃がんの予防効果があります。塩分の高い梅干、漬物などを控えるのはもちろんですが、塩分の約7割は調味料によるものです。しょうゆは味をみてからかける、お酢やしょうが、しそ、ねぎ、ごま油など香味食材を利用すると薄味でもおいしく食べられます。何より薄味に慣れることが一番の近道です。



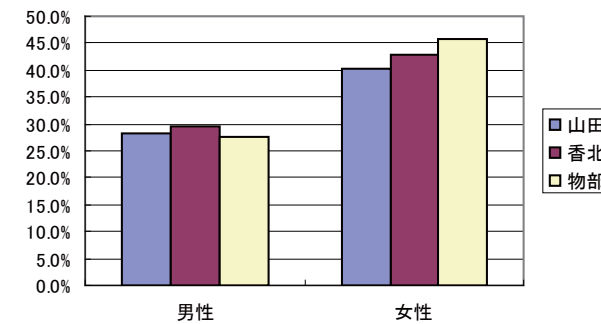
【問い合わせ先】健康づくり推進課 ☎59-3151

平成21年度特定健診結果 その1

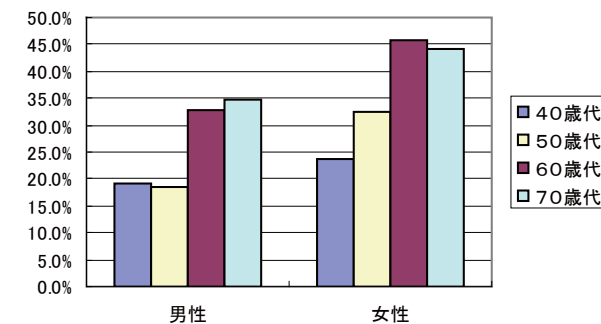
～平成21年度の特定健診受診率は35.0%でした～

特定健診とは、生活習慣病のもとである肥満・高血糖・高血圧を早期に発見し、生活習慣を改善していくことを目的とし、平成20年度から始まりました。平成20年度の受診率は、36.1%でしたが、平成21年度は35.0%に減少しています。

平成21年度地区別受診率



平成21年度年齢層別受診率



平成21年度の受診率においては、働き盛りの40歳代、50歳代の方の受診率が低く、特に男性の受診が伸び悩んでいます。高知県の平均寿命は全国でも上位ですが、40～50歳代の死亡率は全国より高い状況にあり、その死因の上位は、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の生活習慣病となっています。症状が出始める前や、具合が悪くなる前に受診し、早期に対応する方が治りも早く、進行を抑えることができます。1年に一回は特定健診を受診し、メタボリックシンドロームの芽を早期に発見しましょう。

早期に発見し、予防・治療することで、生活習慣病の重症化を食い止め、医療費を削減することもできます。

香美市の疾病分類別順位（費用額）

- 1位 統合失調症
- 2位 高血圧性疾患
- 3位 その他の悪性新生物
- 4位 腎不全
- 5位 糖尿病

(平成21年5月診療分)

出典：「2009国保のすがた」

上位2～5位を生活習慣病が占めています。糖尿病は、進行すると人工透析治療を受けなければなりません。重症化しないために、内臓脂肪をためこまない・増やさない生活を心がけましょう。

【問い合わせ先】保険課国保係 ☎53-3115

国保 だより



★たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。喫煙はたばこを吸う本人だけでなく、吸わない周りの人にも大きな影響を与えているため、香美市健康増進計画で禁煙を推進しています。