



食事改善推進員

花井 美智子さん

家族の健康管理のため、この活動に参加しています。昨年の健診時には、受診した皆さんに味噌汁を試食してもらい、適量塩分の味をPRしました。普段料理教室などに参加できない方々にも広く知っていただける大変良い機会となりました。わたしも皆さんと一緒に減塩頑張ります。

塩分摂り過ぎを改善— 減ら塩(へらしお)運動



健診受診者に適切な塩分量の味噌汁を振る舞ってPR



減塩に向けて、塩分を控えたメニューの料理教室を開催するほか、管理栄養士による講話、個別栄養相談、塩分計の貸し出しなどを随時実施しています。



運動不足を改善— メタボ予防運動教室

「笑い」を取り入れた運動で楽しくトレーニング

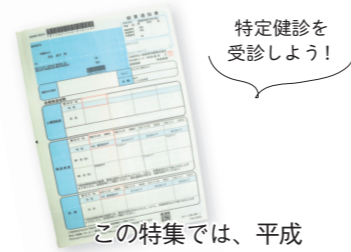
メタボ予防教室参加者

山口 喜久雄さん

メタボが気になり始め、以前体調を崩して入院したこともあったので、健康のために参加してみました。1年間継続して血糖値が下がったことに加え、新たな友人が増えました。教室仲間で水中ウォーキングなど、他の教室にも楽しく参加しています。



専門コーチを招き、筋肉トレーニングやストレッチ、水中運動等を実施。昨年度受講者は体重、体脂肪率ともに減少が見られ、楽しみながら脱メタボに取り組んでいます。



特定健診を受診しよう！

この特集では、平成29年・30年の健診結果をもとに分析しています。

桑折町特定健診の結果を分析 広げよう！健康の輪

健診結果から見えてきた、桑折町健康状況。考えられる原因と町で取り組む改善策を紹介します。みんなで参加して、楽しく健康生活を送りませんか。

【桑折町特定健診結果】

	桑折町	同規模市町村
特定健診受診率	50.0%	44.2%
メタボ該当者	22.5%	18.5%
男	34.1%	27.9%
女	13.1%	10.5%
メタボ予備軍	12.0%	11.1%
男	16.7%	16.8%
女	8.3%	7.4%
検査値(メタボ、予備軍レベル)		
腹囲	37.4%	32.9%
男	55.2%	49.4%
女	23.1%	18.9%
血糖・血圧	4.3%	3.4%
血糖・血圧・脂質	8.0%	5.9%
生活習慣		
1日1時間以上運動なし	67.6%	47.8%
塩分摂取状況	桑折町	摂取基準量
男	10.2g	8g未満
女	9.4g	7g未満

塩分摂取状況のみ平成30年度9月10月分結果、それ以外は29年度結果

皆さんに毎年受けていただいている特定健診。結果は個別にお返ししていますが、町全体で見ると、同規模市町村と比較して、ある特徴が見られることがわかりました。まず、一つ目は「メタボ該当者・予備軍」「血糖・血圧・脂質」の人が多いということ。これは、桑折町だけでなく、県全体として割合が多いという結果が出ています。主な原因としては、運動不足。この状態で放っておくと、糖尿病や高血圧などの病気につなが

る恐れがあります。二つ目は、塩分摂取量が多いということです。塩分の多量摂取は高血圧を引き起こし、動脈硬化を促進します。町では、この結果を受け、これらの課題を改善すべく、さまざまな事業に取り組んでいます。今回の特集では、「減ら塩運動」を紹介し、その「メタボ予防運動教室」も「減ら塩運動」を紹介し、健康生活を始めませんか。

健康についてみんなで考えよう！

浦島充佳先生による健康講話



震災後、町放射線健康リスク管理アドバイザーとしてご指導いただいた、東京慈恵会医科大学の浦島先生が来町します。健診結果を踏まえ、健康寿命延伸のためにできることを考えます。

- 日時 2月22日(金)午後1時30分～
- 場所 「イコーゼ！」
- 内容 町の健診結果を分析し、地域で取り組む課題を考えます。

【申し込み・問い合わせ】
保健福祉課 健康増進係 ☎582-1133

【問い合わせ】

桑折町役場 保健福祉課
健康増進係 ☎582-1133

- 保健師による健康相談
- 糖尿病や高血圧予防などをテーマにした料理教室
- 管理栄養士による個別栄養相談

「やすらぎ園」ではパンフレットなども用意しています。お困りごとがあるときはご相談ください。



メタボリック症候群 健診結果から見えてくる桑折町の課題は……

糖尿病

運動不足

塩分摂り過ぎ

脂質異常症

健康体を手に入れるため、改善していきましょう。

生活習慣病

高血圧

動脈硬化

町保健師に聞く！



主任保健師
鈴木 晶子

町の課題であるメタボ改善のためには、食事と運動への取り組みが必要不可欠です。食事と運動といっても、食べる内容・量・時間帯や仕事内容、移動手段など各自の生活状況が違うため、人により改善点が異なります。そのため、町の保健師、栄養士は住民一人ひとりとの関わりを大切に、元気に過ごすためにはどうしたらよいのかを一緒に考え、支援しています。昨年度から実施している健診会場での保健指導もその取り組みの一つです。一人ひとりが自分の健康に興味をもち取り組んでいくことで、いきいきとした桑折町につながると考えています。