

■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ

〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1

登別市総合福祉センター“しんた21”

TEL 85-0100・FAX 85-0111

E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

輝いて、生涯健康!

ご存知
ですか?

健康のぼりべつ21

平成17年度に「市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康で元気に長生きできること」を目標として10か年を計画期間として作成された健康増進計画『健康のぼりべつ21』は、今年度、最終評価の年を迎えました。

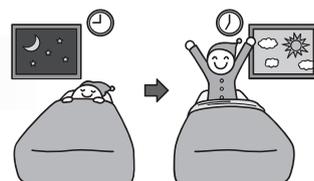
『健康のぼりべつ21』は、病気の早期発見・治療にとどまるのではなく、病気になることを予防する「一次予防」に重きをおき、若いうちからの生活習慣病予防や壮年期死亡の減少、認知症や寝たきり予防などあらゆる年代層に対応し、生涯健康で暮らせることを目指しています。



健康づくりの第一歩は生活習慣の見直しから!

『健康のぼりべつ21』では、市民一人一人が「自らの健康は自らが守る」という強い健康づくりへの自己管理意識を持ち、積極的に取り組んでいくための目安として、大きく3つの柱を位置づけています。

I 生活習慣の改善



II 生活習慣病の予防



III 年代別に応じた健康づくり



その中でも特に食生活や運動といった生活習慣をどう改善していくかということが、生活習慣病を予防し生涯健康な生活を送ることに繋がります。特に子どもや若い世代が今の生活習慣を振り返り、できることから改善していくことがとても重要なことです。

昨年秋に行われた『女性のための健康診査』の結果を参考に今日から取り組める健康づくりについて、考えてみたいと思います。



若い世代からの健康づくりが、生活習慣病予防の重要なカギになります！

生活習慣病の主な原因として、不適切な食生活や運動不足、過剰なストレスや喫煙、過度な飲酒などの生活習慣の乱れなどがあげられます。

生活習慣病の増加や重症化を防ぐため、40歳以上の中高年を対象にメタボリックシンドロームの早期発見に重点をおいた特定健診・特定保健指導が行われています。生活習慣病にならないために、登別市ではさらに若いうちからの健康づくりが必要と考え、毎年、健康診査を受ける機会が少ない19～39歳の女性を対象に、「**女性のための健康診査**」を行っています。子育て時期の若い女性が健診を受診することで、自分の生活習慣を振り返るとともに、家族、特に子どもには小さい頃からの正しい生活習慣の積み重ねが大切であるということに気づいてほしいねらいがあります。

昨年度は90名が受診し、その結果、異常なしが46.7%、何らかの所見がある人が53.3%と有所見率が非常に高い状況でした。

特に**脂質異常や肥満**の人が多く、食生活や運動習慣の見直しが必要と思われる人が目立ちました。

高コレステロール値を示す脂質異常症は、長くその状態が続くと心疾患や脳血管疾患などの大きな病気の原因となり、初期のうちには全く自覚症状がないため気がつかないことも多い病気です。

また、肥満は万病の元といわれるほど多くの病気を引き起こす原因になります。運動不足やバランスの悪い食生活を見直し、できることから生活習慣の改善に取り組みましょう。

また1年に1度定期的に健康診断を受け、自分自身の体の状態を知ること大切です！

☆女性のための健康診査 過去5年間の推移

年度	受診数	結果 (人)			
		異常なし		有所見	
H21	80	50	62.5%	30	37.5%
H22	102	51	50.0%	51	50.0%
H23	86	35	40.7%	51	59.3%
H24	118	67	56.8%	51	43.2%
H25	90	42	46.7%	48	53.3%

肥満に関連するおもな病気

- 糖尿病
- 脂質異常症
- 高血圧
- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 脂肪肝
- 骨関節疾患
- 睡眠時無呼吸症候群
- 一部のがん など



生活習慣病予防は 食生活の見直し から

◆1日3食、規則的な食習慣を身につけましょう！（欠食は肥満を招きます）

動物性脂肪の取り過ぎを避け、肥満を予防しましょう！

- 肉加工食品は取り過ぎに注意しましょう
- 脂身はできるだけ取り除いて調理しましょう
- 甘いお菓子も脂肪が多く含まれています
- 間食は1日200kcal以下を目安にしましょう



体内の余分な脂肪などを掃除してくれる食物繊維をたくさんとりましょう！

- 食物繊維はからだの掃除役です
- 食物繊維を多く含む食品
野菜、イモ類、豆類、果物
海藻類など



生活習慣病予防は 運動習慣の見直し から

忙しい毎日の中で定期的に運動する時間を確保するのは、なかなか難しい人も多いのではないのでしょうか？

まとまった運動時間の確保が難しくても、毎日の生活の中でちょっとひと工夫するだけで、運動量を増やすことができます。「ちりも積もれば山となる」のたとえのように、大きな消費エネルギーとなり、運動不足解消の力になります。

運動を習慣にしている人、身体活動量が多い人、体力が高い人などは、生活習慣病にかかりにくいとされています。

なかでも、持久力と筋力が高いと生活習慣病にかかりにくいことがわかっています。持久力の向上にはウォーキングなどの有酸素運動を取り入れ、筋力アップには筋力トレーニングが効果的です。

筋肉量が増えることで、基礎代謝もアップして自然と太りにくいからだが作られることも知られています。

戸外での運動が気持ちの良い季節になってきました。今日から日常生活に取り入れられることから始めてみませんか？

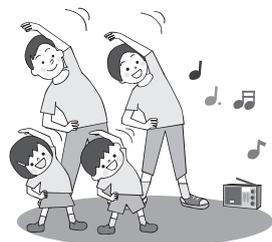
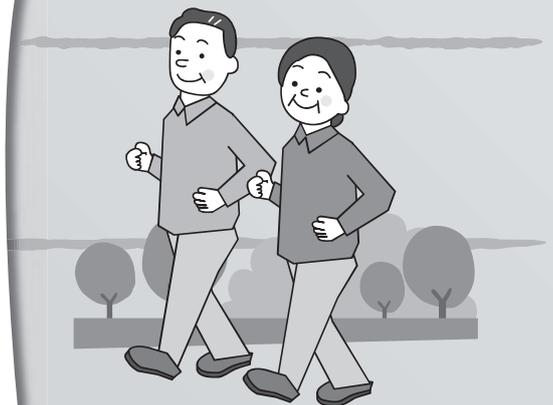
持久力を向上させる

効果的なウォーキング

自分が「ややきつい」と感じる程度の強さの運動によって、安全に持久力を向上させることができます。

* ややきついと感じるウォーキング

- いつも歩いているよりも少し速い
- ちょっと息が切れるが笑顔が保てる
- 長時間続けられるかちょっと不安
- 5分くらい続けていると汗ばんでくる



筋力向上のために 自宅でできるトレーニング

筋力を高めるために、自宅で手軽にできるトレーニングから始めてみましょう。どちらもテレビを見ながら、家事の合間などに簡単にできる運動です。毎日、続けていくことで筋力アップが期待できます。

* スクワット

(大腿部前面と大腰筋を鍛える)

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、両腕を前に伸ばす。
- ②膝がつま先より前に出ないように気をつけながら、椅子に座るようにゆっくり膝を曲げ、1秒間姿勢を保つ。
- ③ゆっくり①の姿勢に戻る。

* ヒップエクステンション

(大腿部背面と臀部を鍛える)

- ①背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。
- ②足をかかとからゆっくり後ろへ上げ、1秒間保持する。
- ③ゆっくりと足を元の位置に戻す。

登別市食生活改善推進員養成講座を受講しませんか！

～毎日の食事がアンチエイジングへの第1歩～

食生活改善推進員として学んだ知識を、自分自身の健康に活かし、家族や地域の方々に伝えていただく“ボランティア”を養成する講座です。調理実習や運動体験などから生活習慣病をよせつけない予防知識を楽しみながら学び、会員の皆さんで地域への普及活動を行います。

- ▶対象 市内に在住し、ボランティア活動をしていただける方（20名程度）
- ▶日程 6/17～7/15までの毎週火曜日（5日間）、10時～15時までの4時間位
- ▶受講料 2,000円（資料、調理実習代）
- ▶会場 登別市総合福祉センターしんた21

日程	テーマ：「血管の若さを保つ ⇄ 生活習慣病の予防 ⇄ アンチエイジング」
6/17	開講式、講義（若さを保つ健康的な食生活を知ろう）
6/24	調理実習①（血管から若返る＝アンチエイジングの食事）
7/1	市販食品を上手に利用しよう / 楽しく気持ちよく体を動かそう
7/8	調理実習②（シニア世代の食事とアンチエイジング） / 食品の豆知識
7/15	調理実習③（お手軽簡単な若い世代の食事） / いきいき活動中の先輩会員の活動を知ろう（開講式）

- ▶締切 5月30日（金） ※定員20名になり次第締め切ります
- ▶申込み 健康推進グループしんた21 電話85-0100

アイディア★朝食レシピ

【ローストオープンサンド】



一人分：エネルギー 361kcal

材料（4人分）

- 食パン 4枚
（又はフランスパン 1本）
- ポテトサラダ パンの量に合わせて
- バター（マーガリン） 大さじ2
- 溶けるチーズ 4枚
- 粒マスタード お好みで
- ミニトマト 4個

作り方

- ①食パンは縦半分に切る。（フランスパンの場合は、トースターに入る長さで半分の厚さに切る。ミニトマトは2～3枚にスライスする。
- ②パンにバターを塗り、その上に粒マスタードを塗ってからポテトサラダをのせ、その上にミニトマトとチーズをのせてトースターで焼く。

ポテトサラダは、各家庭で好きな物を使って作った物をのせて下さい。入れる物によって、色々な味を楽しむことができます。ポテトサラダを作った翌日に、手軽に食物繊維やカルシウムを摂れる朝食にリメイク！

作り方

- ①セロリは薄切り、玉ねぎとベーコンは豆くらいの大きさに切り、パセリはみじん切りにして水にさらしておく。
- ②テフロン加工の鍋を熱し、ベーコンを炒め油が出てきたら、セロリと玉ねぎを加えて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、水と固形コンソメを加えひと煮立ちさせる。
- ④ミックスビーンズを加え、中火で2～3分煮込む。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。

材料（4人分）

- ミックスビーンズ 240g
（蒸し・茹でどちらでも可）
- セロリ 細め1本
- 玉ねぎ 中1/2個
- 人参 中2/3本
- ベーコン 2枚
- 固形コンソメ 2個
- 水 2カップ
- パセリ（ドライ可） 適宜

【ミックスビーンズのスープ煮】



一人分：エネルギー 201kcal

作り置き出来て、使い方も色々。液量を増やしてスープとして食べてもおいしいですし、カットトマトやケチャップで味を変えて食べることも出来ます。ご飯を加えて、リゾットにしてみるのはいかがでしょうか？ミックスビーンズの代わりに蒸し大豆をたっぷり使えば、女性に嬉しいイソフラボンが沢山摂れます。

このレシピは登別市食生活改善推進協議会のアイディアです