

健都ふくしま創造事業

飯野地区推進委員会だより

飯野元気だより

第5号

令和4年

12月発行



福島市では、健康寿命の延伸を目指し、すべての市民が地域で健やかに暮らせるよう、市民総ぐるみの健康づくり「健都ふくしま創造事業」を推進しています。この事業では、健康寿命の延伸、心筋梗塞・脳卒中の減少を目指しています。

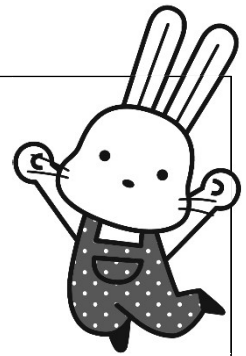
飯野地区においては、令和元年に推進委員会が設置されました。地域全体に健康づくりを広めていくために、町内会や商工会、JAやPTAなど各種団体の代表者35名で構成されています。地域の健康課題を共有し、飯野地区で健康づくりのためにどんなことができそうか、話し合いを進めています。

飯野地区推進委員会 活動理念

「飯野発！世代間交流による健康づくり・元気づくり」

活動目標

- ①住民が主人公となり健康づくり元気づくりを行う。
- ②多様な世代で課題を検討する。
- ③具体策を実行することで住み慣れた飯野地区で自分らしく生活できる。



推進委員会 活動報告

① 令和4年11月2日 令和4年度 第1回 推進委員会開催

【主な協議内容】

- ・塩(しお)用心・糖(とう)用心・脂(あぶら)用心の3枚のチラシについて
- ・UFOフェスティバルでの健康づくりブース出展について

② 令和4年11月12日 UFOフェスティバルでの健康づくりブース出展

「宇宙人の健康チェック」



いきいきももりん体操の体験



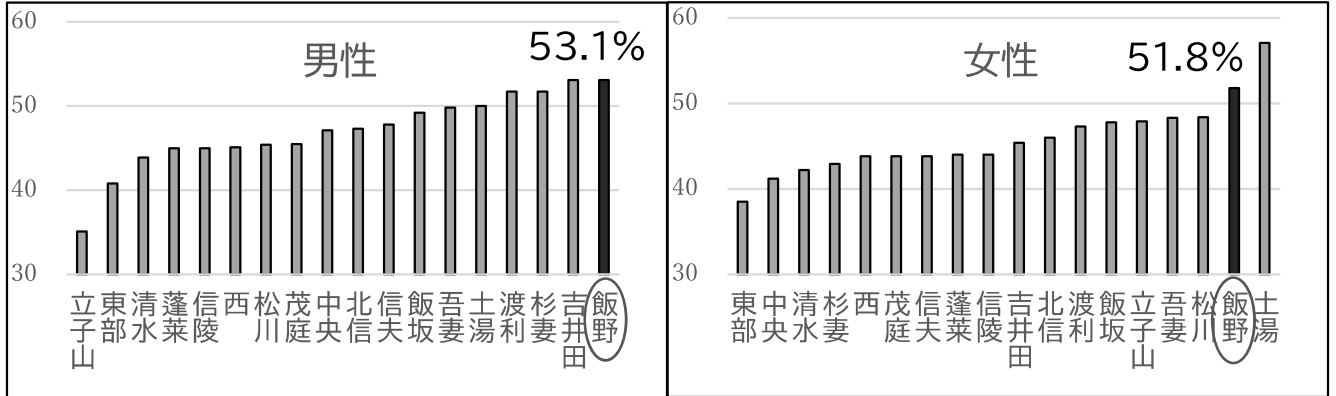
ベジチェック(野菜摂取充足度測定)コーナー

3枚のチラシをつくりました！ ～塩用心・糖用心・脂用心～

今回、飯野地区の気を付けたいポイントについてチラシを作成しました。健康の第一歩は意識するところから。ぜひ、目につくところに貼って日頃の健康づくりにお役立てください。

【^{しおようじん}塩用心！ ～飯野地区の血圧事情～】

令和3年度 収縮期血圧130mmHg以上 男女別 地区別該当率



飯野地区では2人に1人が高血圧！
令和3年度の高血圧の人の割合は市内18地区中、
男性は吉井田地区と並んで第1位！女性は第2位！という結果に…

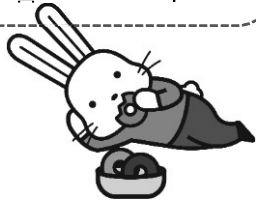
【^{とうようじん}糖用心！ ～飯野地区の血糖事情～】

HbA1c 5.6%以上 該当率

	令和元年	令和2年	令和3年
男性	57.2%	54.4%	49.7%
女性	60.1%	62.9%	64.4%

飯野地区の令和3年度の高血糖の人の割合は、男性が49.7%、女性が64.4%。男性は減ってきているけど、女性は少しずつ増えているね

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは、過去2～3ヶ月の平均的な血糖の状態を調べることができ、血糖値の指標になっています。



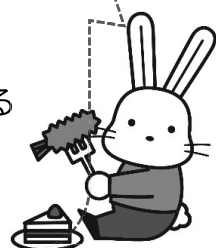
【^{あぶらようじん}脂用心！ ～飯野地区の血中脂質事情～】

LDLコレステロール120mg/dl以上 該当率

	令和元年	令和2年	令和3年
男性	48.5%	41.1%	48.0%
女性	53.4%	52.7%	50.8%

飯野地区の令和3年度の脂質異常の人の割合は男性48.0%、女性は50.8%。女性は減ってきているけど、50%以上の人が脂質異常！

LDLコレステロールとは、いわゆる悪玉コレステロールのこと。LDLコレステロールが多いと血管の壁に溜まり、血管のしなやかさが損なわれます。



*上記データは各年度の国保特定健診(40～74歳)より

Q. どうして用心するの？

A. 動脈硬化を防ぐため！

血管は老化に伴い、次第に弾力性を失ったり壁が厚くなったりして、詰まったり破れたりしやすくなります。この状態を「動脈硬化」といいます。高血圧や高血糖、脂質異常は、血管を傷つけたり、血管に負担をかけるため、動脈硬化を進めてしまいます。動脈硬化は心臓病や脳卒中、腎臓病など、さまざまな命にかかわる病気の原因になります。

また、血圧や血糖、血中脂質のコントロールが悪いと、新型コロナウイルス感染症の重症化にもつながってしまいます。



Q. どうやって用心するの？ ～血圧・血糖・脂質を下げる工夫とは～

A. 食生活や運動などの生活習慣を改善することで、

血圧・血糖・脂質の値を下げることができます。

【 塩分に気をつけてみましょう 】

1日の食塩摂取の目標量は、男性が7.5g未滿、女性が6.5g未滿です。濃い味が好きな人は、できることから減塩を始めて、適切な塩分量（“適しお”）でおいしく食べましょう。

徐々に減塩していくと舌が慣れて低塩分の食事がおいしく感じられるようになります！



適しおのポイントは？

○あえ物やサラダは食べる直前にあえる
○しょうゆは、だしや柑橘類のしぼり汁などで割る

副菜 ○ ○ 主菜



○焼き物や揚げ物はしょうゆはだし、ソースやケチャップは酢で割り、少なめに「つけて」食べる

主食

汁物

○塩分ゼロ&適量が基本。
味付けごはんは回数を控えめに
その他：減塩食品の活用 など

☆1杯で1.2～1.5gと高塩分！
○1日1杯が適量 ○お椀を小さめに
○野菜を多くして具たくさんに

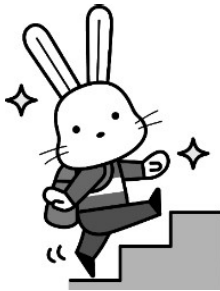
【 毎食野菜から食べましょう 】

野菜は低エネルギーで、食物繊維やビタミン、ミネラルの貴重な供給源。食事のときに野菜から食べ始めるようにすると、食後血糖値の急上昇を抑えられ、空腹感がやわらぐので食べ過ぎ防止になるなどの効果が得られます。

☆野菜の目標量は1日350g以上！
1日3食に分けて無理なくとりましょう



【 今より10分間だけ多く体を動かしてみよう 】



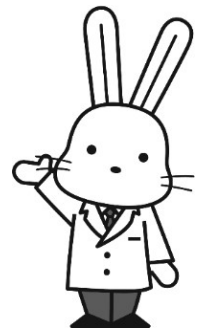
「運動をしようと思うと気が重い。」そんな人は、掃除や散歩、階段の昇り降りなど日常の中で無理なく体を動かすことを意識してみましょう。

例えば…

- ・毎日の掃除の時間を増やす
- ・動きやすい靴を履くようにする
- ・駐車場では車を遠くに停める

【 定期的に健診を受けましょう 】

健診で自分の身体の状態を知り、適切に治療することが大切です。健診の結果、受診を勧奨された場合は、放置せずに速やかに受診しましょう。血圧や血糖、血中脂質の値を適切にコントロールすることで、心臓病や脳卒中、新型コロナウイルス感染症の重症化などのリスクを減らすことができます。



最後に…

コロナ禍で活動の自粛が余儀なくされる中ではありますが、地域ぐるみで感染予防対策を取り入れ、健康づくりに取り組みながら地域のつながりを取り戻し、感染症にも強いまちづくりを目指しましょう。

発行：健都ふくしま創造事業 飯野地区推進委員会
事務局：飯野支所・福島市保健所健康推進課 地域保健第一係
☎ 024-525-7674