

意識してまいりますか、健康づくり。

減塩&野菜を食べよう。まずは小さなことから少しずつ

み なさんは、日ごろから、何か健康について考えていることはありますか？ 健康について考えていても、なかなか実践できないという方も多いのではないのでしょうか。

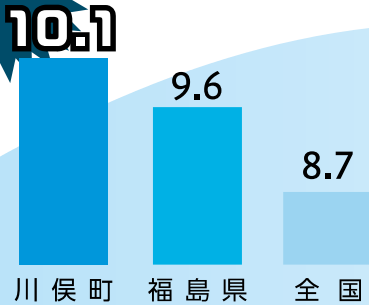
ま た、福島県の健康指標の改善が進まないことは、ご存知の方も多いでしょう。

年 齢調整死亡率（※）を見てみると、平成27年急性心筋梗塞年齢調整死亡率が男性34・7人、女性15・5人でいずれも全国ワースト1位、脳梗塞年齢調整死亡率は男性22・8人で全国ワースト7位、女性12・6人で全国ワースト5位となっています。いずれも動脈硬化が進んで発症する病気です。

動 脈硬化の予防には、適正な血圧の維持と、脂質のコントロールが重要ですが、福島県は全国に比

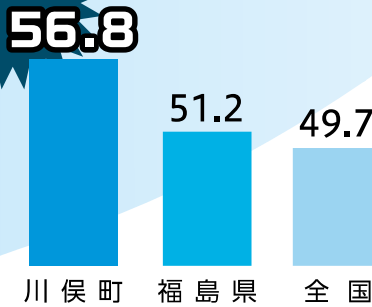
※年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で比較できるように調整された死亡率。

高LDL(悪玉)-コレステロール者の割合(%)



(いずれの割合も KDB 国保データシステムの平成 27 年のデータです)

高血圧症者の割合(収縮期血圧)(%)



▽ これまでと、これからの目標

(平成 24 年国民調査から)

野菜
摂取量

男性：318g → 平成 32 年までに 350g 以上
女性：269g → 平成 32 年までに 350g 以上

男性：12.1g → 9g 以下
女性：9.9g → 7.5g 以下



べ、脂質異常症と高血圧症の割合が高い状況です。そして、川俣町は脂質異常症と高血圧症のどちらにおいても、福島県を上回っています。

高 血圧の適正管理の基本は減塩です。福島県では、「健康寿命のための減塩&野菜を食べようキャンペーン」のもと、減塩と野菜摂取を広く勧めています。

具 体的な行動の目標としては、「おいしく減塩1日マイナスイオン2グラム」(3本指で塩2つまみ分)と「毎日野菜をプラス1皿」(野菜は1皿・約70グラムを1日に5皿・350グラム以上食べましょう)としています。

み なさんも、ぜひ普段の食事から減塩と野菜摂取を心がけて、これから少しずつでも、健康づくりを始めましょう！

P 楽しく気軽に健康づくりをしよう！ 「かわまた健康ポイント事業」 O I N T

か わまた健康ポイント事業は、楽しく気軽に健康づくりに取り組めるよう福島県と連携し、健康づくりを推進していく事業です。今月の広報かわまたと一緒に、この事業に必要な記入台紙を配布していますので、まずはそちらをご確認ください。この事業で継続してポイントを貯めると、カードのランクアップができ、抽選で豪華賞品が当たるプレゼントキャンペーンに応募できるほか、協力店（県のホームページ参照）で特典を受けることもできます。健康になって、特典も受けられる、この楽しい事業にみなさんもぜひ参加してください！

特典も受けられて
健康になれるなんてすごい！
みんなも一緒にガンバロー！

- ・実施期間 平成 29 年 9 月 1 日～平成 30 年 3 月 1 日
- ・対象者 川俣町在住の 18 歳以上の方（ただし、高校生を除く）

【参加方法】

- ① 広報かわまたと一緒に配布した記入台紙を使用します。
※記入台紙は一人一枚となりますので、家族でコピーして利用していただくか、必要枚数を保健センターでお受け取りください。
- ② 自分が取り組む健康づくり目標を立て取り組みます。
- ③ 健康行動を継続し、合計ポイントが基準値に達成すると「ふくしま健民カード」が発行されます。
※実施期間内に基準値に達した記入台紙を保健センターへお持ちください。
- ④ 「ふくしま健民カード」を県内の協力店に提示すると特典が受けられます。
※記入台紙に詳細がありますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ 保健センター（TEL 565-2279）