

いきいきと健やかで  
明るい笑顔があふれるまち

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、自覚症状がな  
いまま病気が進行してしまいます。  
予防するためには、生活習慣の改  
善、日々の積み重ねが重要です。

市民の皆さんの「いきいきと健  
やかで明るい笑顔」がまちにあふ  
れるように、ポイントをためなが  
ら楽しく健康づくりに取り組んで  
みませんか。

# 《いきいき健康チャレンジ事業》

塩分摂取や肥満、喫煙などの改善支援で生活習慣病の発症と重症化予防



**減塩にチャレンジ!**  
へる塩プロジェクト  
へる塩講演会、へる塩応援店募集、3歳児と保護者の尿中塩分測定など

**ダイエットにチャレンジ!**  
スリムアッププロジェクト  
3か月間の減量にチャレンジし、3kg減量成功者を表彰

**禁煙にチャレンジ!**  
禁煙応援プロジェクト  
禁煙・分煙応援ステッカーで受動喫煙防止の推進や禁煙支援など

**いきいき健康マイレージ** チャレンジや目標達成などでポイント付与

- 健康ポイントをためる
  - ①各種健(検)診の受診
 

健(検)診名	獲得ポイント
各種保険者による特定健診、高齢者健診、人間ドック	1,000
肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウイルス検診	各200
  - ②各種イベントへの参加
 

	獲得ポイント
各種健康づくりに関する様々な教室や講演会等	200~300
  - ③ウォーキングの実践
 

⇒記録表を踏破したら3,000ポイント  
ウォーキング手帳を利用し、毎日の歩数を記録。東北や東海道など、10,000歩毎に地図上の丸を塗りつぶし、日本各地を旅行気分で行くウォーキングを継続!
  - ④個人で健康目標を立て、健康づくりの実践
 

⇒1日最大50ポイント
- 集めたポイントを交換
  - ①きつねうち温泉入浴券・図書カード
  - ②市内各学校、幼稚園・保育園のPTAに寄付

今年度の募集は終了しています。

3,000ポイント、6,000ポイントの2回交換!

## 特定健診を受診し、生活習慣の見直しを

生活習慣病と内臓脂肪の関係  
予防は特定健診の受診!

「肥満は生活習慣病の元」と言われます。肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」の2つがありますが、生活習慣病の発症とより深い関係があるのは、お腹(ウエスト)のあたりがポッコリと出る、後者の「内臓脂肪型肥満」です。

内臓脂肪の蓄積や体重増加は、血糖や中性脂肪、血圧な



どの上昇をもたらします。その結果、様々な形で全身の血管を損傷、動脈硬化を引き起こし、脳血管疾患や心筋梗塞、人工透析が必要な腎不全などに至ります。

市の国民健康保険被保険者のうち、平成28年5月診療分の生活習慣病治療者は5,686人。特に高血圧症の割合が高くなっています【表1】。自覚症状がほとんどないまま進行してしまう生活習慣病の発症・重症化予防には、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、特定健診を受診することが出発点になります。

**特定健診受診率60%を目標に**

特定健診の受診率50%以上を5年以上継続することで、医療費が確実に下がってくるという統計があります。

このことから、「白河市国民健康保険特定健康診査等実施計画(第2期)」では、特定

健診「目標受診率60%」を掲げていますが、現在の受診率は40%に満たなく、目標に届いていません【表2】。

目標に近づくためには、6,000人の方の受診が必要になります。年に1回は、特定健診やがん検診を積極的に受診し、生活習慣を見直ししましょう。そして、生活習慣病と介護の予防に取り組み、健康寿命を伸ばしましょう。

### 健康づくりを応援

市では、市民の皆さんが健康づくりと疾病予防に関心をもち、自主的な健康増進活動が活発化されることで、「いきいきと健やかで明るい笑顔があふれるまち」を目指しています。

今月号では、ポイントをためながら、楽しく毎日の健康づくりに取り組める「いきいき健康チャレンジ事業」を紹介いたします。

減塩や減量、禁煙などの生活習慣改善を支援する3つのプロジェクトへの参加、目標達成のほか、各種健診の受診やイベントへの参加、毎日の健康づくり実践で集めた「いきいき健康マイレージ」は、賞品と交換することができます。さらに、県内の協力店でお得な特典が受けられ、継続的に健康づくりを続けることで「ふくしま健民カード」が発行されます。

すでに、この事業を利用して、500人を超える方々が健康増進に励んでいます。市では、より多くの方に楽しく積極的に健康づくりに取り組んでもらえるよう、参加者を再募集します。

### 《参加者再募集》

- **実施期限** 3月10日(金)まで
- **申込期限** 12月31日(土)まで
- **申込方法** 電話または健康増進課の窓口、市ホームページからお申し込みください。
- **ポイント交換期限** 3月10日(金)まで
- **健康増進課** (中央保健センター) ☎ 2114

### 健康マイレージをためるコツを聞きました

### Interview



新庄 栄治さん(右)  
・富美子さん(左)  
(郭内)

**富美子さん**

**自分の体は自分で守る**

病気をしてから、自分の体は自分で守ると決め、ウォーキングなどの運動をしながら食生活にも気を配っています。ポイント対象の教室には、激しい運動ばかりでなく、お年寄りでもできる内容のものもあり、参加しやすいと思います。

ヘルパーとして働き、食育を学んだ経験から、だしはかつおぶしや干しいたけ、昆布などをミキサーで細かく砕いた「手作りだし」を使用し、日々の減塩に努めています。

この事業をもっと多くの方に知っていただけて、1人でも多く元気な方が増えてほしいです。

**栄治さん**

**運動を通して地域貢献**

何十年も前からジョギングを継続しています。偶然、事業のパンフレットが目に入り、参加し続けたところ、10,000ポイント相当で発行される「ふくしま健民カード」の「ゴールドカード」市内第1号となり、うれしく思います。

健康について常に考えていますが、この事業を機会に、運動などを通して健康になり、少しでも地域社会に貢献できればと思います。妻の食事管理に感謝し、走る幸せを感じながら、無理せず体力を維持していきたいです。健康管理に多くの方が挑戦してほしいと思います。

【表1】生活習慣病治療者数構成割合

	高血圧症	脂質異常症	糖尿病
患者数	3,343人	2,345人	1,435人
患者割合	58.8%	41.2%	25.2%

(国民健康保険平成28年5月分レセプトより 重複あり)

【表2】市の特定健診受診状況

年度	対象者	受診者数	受診率
平成20年度(開始年度)	10,945人	3,577人	32.7%
平成25年度	10,906人	4,299人	39.4%
平成26年度	10,738人	4,208人	39.2%
平成27年度	10,565人	4,208人	39.8%

【メタボリックシンドローム診断基準】

**内臓脂肪の蓄積**

ウエスト周囲  
男性85cm以上 女性90cm以上  
(内臓脂肪面積 男女ともに100cm<sup>2</sup>以上に相当)

次の3項目のうち、2項目以上に該当(1項目の場合は、予備軍)

**血糖値** 空腹時血糖値 110mg/dl以上

**血圧** 収縮期血圧 130mmHg以上  
かつ/または  
拡張期血圧 85mmHg以上

**血清脂質** 中性脂肪 150mg/dl以上  
かつ/または  
HDLコレステロール値 40mg/dl未満

《お品書き》

- ▷ ご飯 (150g)
- ▷ 豚肉の冷しゃぶ
- ▷ 揚げ出し豆腐
- ▷ きのこあんかけ
- ▷ 海藻サラダ
- ▷ 南瓜の煮物
- ▷ 切り干し大根の酢の物
- ▷ みそ汁
- ▷ 季節のフルーツ

エネルギー 666kcal

食塩相当量 2.5g



へる塩健康応援店 1号店  
レストラン「そら」(白河厚生総合病院8階)

27種類の食材を使用し、野菜は1日の必要量350gの半分、170gを摂取することができます。だし・酢を効かせ、ごまやねぎなどの香りを生かすことで、食材そのものの味を薄味でもおいしく食べることができます。減塩に工夫が欠かせないみそ汁は、汁の味付け・量だけでなく、汁椀にも工夫がされています。ぜひ一度食べて、減塩の参考にしてください。

へる塩プロジェクト  
減塩にチャレンジ

塩分が体に与える影響

塩分は高血圧に強く関係している、摂取量が多いと血圧が上がります。血圧上昇は、心臓や血管に悪影響を及ぼし、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めます。さらに、塩分の取り過ぎは、腎結石や骨粗鬆症、胃がんなどの病気にも関係しています。

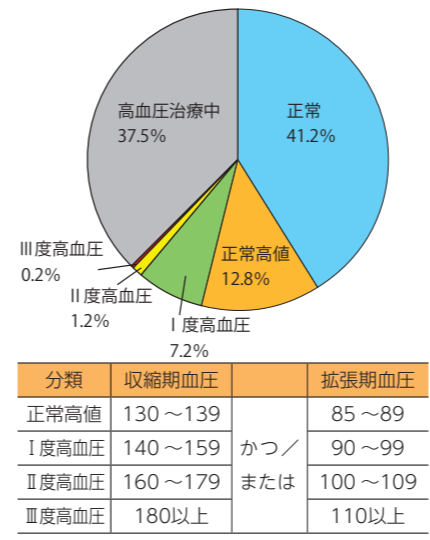
日本人の塩分摂取量は減少傾向にありますが、厚生労働省が行った「平成27年国民健康・栄養調査」によると、1日の塩分摂取量は平均10・

【1日の塩分摂取目標量】

成人男性	8.0g未満
成人女性	7.0g未満
高血圧の方	6.0g未満

(厚生労働省/日本人の食事摂取基準2015年版より)

【平成27年度特定健診受診者の血圧状況】



0gで、世界的にみてもまだ多い状況です。

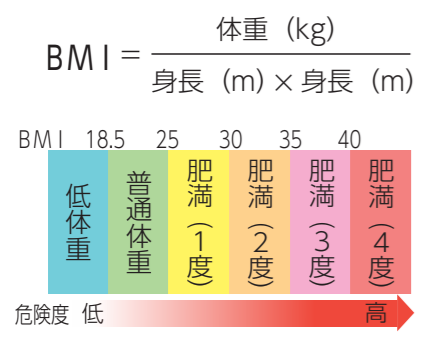
市民の血圧状況

本市の「平成27年度特定健診受診者の血圧状況」をみると、37・5%の方が高血圧治療中で、治療をしていない方のなかにも、I度、II度高血圧に分類される方が、8・6%いました。合わせると、受診者全体の46・1%、半数近い方が高血圧という結果でした。

日頃から減塩の意識を

市では、医療費の多くの割合を占める高血圧の発症と重

【日本肥満学会の肥満度判断基準】



スリムアッププロジェクト  
ダイエットにチャレンジ

お腹周りにある内臓脂肪が、肥大・増殖し過剰にたまること、血圧を上昇させたり、中性脂肪を増やしたり、血糖値を上昇させる「悪玉ホルモン」が分泌されてしまいます。

40歳から60歳の市民のBMI(体格指数)25以上の割合は、男性が33・5%、女性が22・1%で、男性に、より肥満傾向が見られます(平成27年度健診有所見者状況国保データベースより)。スリムアッププロジェクトは、BMIが24以上の方を対象に、3か月で3kgのダイエットにチャレンジする事業で、毎日「朝食前」と「夕食後」に体重を測定し記録しま

外食でおいしく減塩

外食は、高カロリーで塩分が多くなりがちです。市では、市内の飲食店等で1食あたり塩分3g以下のメニューを提供する「へる塩健康応援店」を募集しています。外食でも減塩ができるよう、市全体で一緒に減塩に取り組みましょう。



▲「へる塩教室の調理実習」実際に1食分のメニューを作り、日々の食生活改善を支援しています。

症を予防するため、健診結果説明会やへる塩教室を開催、尿中塩分を測定することで、日常生活での減塩を支援しています。また、幼児期からの減塩習慣を家族そろって取り組むきっかけとして、3歳児健診で母子の尿中塩分を測定しています。



禁煙・分煙  
NO SMOKING - SEPARATION OF SMOKING

禁煙応援プロジェクト  
禁煙にチャレンジ

「体重」は、健康維持にとって重要なバロメーターです。毎日測ることで体重の変化に気づき、生活習慣病予防につながるすることができます。

喫煙は、動脈硬化を進行させる生活習慣病の大きな要因です。受動喫煙による非喫煙者の健康被害も大きな問題になっていて、年間1万5,000人が死亡していると推定されています。

市では、受動喫煙による健康被害を防止するため、全面禁煙・空間分煙に取り組み施設を募集して、現在、24か所の集会所や商業施設等を認定しています。また、「毎日の健康づくり実践」で禁煙した日はポイントが獲得できますので、ぜひ、禁煙に取り組んでみましょう。

日常生活のなかで意識して歩くことで、減量に成功

今まで体重はときどき測る程度でしたが、毎日朝・夕と2回測ることを習慣づけることで、減量への意識が高まりました。お友達の家遊びに行った際には、お菓子は普通に食べていましたが、その分、夕飯で調整するように心掛けました。毎日6,000歩、歩くことを目標にしていて、家の中でも歩く用事を自分で作るなど、日常生活のなかで意識して歩くようにしていました。減量をはじめた頃は、一気に体重が減りましたが、3か月の間で何度か停滞期がありました。お友達と一緒にウ

オーキングをするなど、楽しみながら3kgの減量ができました。このプロジェクトをきっかけに、今後も継続して減量に挑戦していきたいです。



健康体操教室に参加し、積極的に体を動かしています。



ひろなか みよこさん  
飛知和 三枝子さん (東蕪内)

教室で学んだことを実践し、減塩に成功

表郷保健センターで2回にわたり行われた、へる塩教室に参加しました。薄味が好きだったので塩分はそれほど摂取していませんでしたが、1回目の教室で自家製みそ汁を持参し塩分を測定したところ、思った以上に摂取してしまいました。今まで使っていた顆粒のだしが、塩分を多く含んでいるとわかったので、昆布だしを使用してみそ汁を作るようにしました。2回目は実際にへる塩メニューを調理し、汁に野菜などの具をたくさん入れることで、おいしくみそ汁を食べることを知りました。

教室に参加することで、減塩に対する様々なことを知ることができました。今では、商品の栄養成分表示を必ずチェックして買うようにしています。減塩することで、血圧も下がったので、続けて実践しています。

【教室に参加しての変化】

	実施日	尿中塩分濃度
1回目	9月6日	9.4g
2回目	9月27日	7.9g

(1日の推定塩分摂取量)



りくがわ じんこさん  
緑川 仁子さん (表郷梁森)