



# もりもりヘルスアップ通信



【第53号】発行 令和5年10月

☆★南会津地域・職域連携推進協議会★☆☆ 事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

## ○ 「令和4年度福島県食行動実態把握調査」結果について

県では、県民の食行動の実態を明らかにし、効果的な栄養・健康づくり対策をすすめるための基礎資料を得ることを目的に調査を実施し、分析結果をまとめましたので、お知らせいたします。

### 働き盛り世代(60歳未満)で肥満に該当する人の食行動の特徴

肥満の判定別では、肥満(BMI $\geq$ 25.0)に該当する人が、肥満でない(BMI $<$ 25.0)人より、健康的な食習慣及び減塩につながる意識・態度・行動が少なく、家庭外調理食品や料理の摂取頻度が高い。

#### 健康的な食習慣では

- ①食べる速さが早い
- ②満腹になるまで食べる
- ③野菜を食べる頻度が少ない
- ④料理をしていない



#### 減塩に対する行動、態度、意識では

- ①ラーメンやめん類の汁を全部飲む
- ②味がついている料理にさらにしょうゆやソース、塩などをかけて食べる
- ③濃い味付けのものを好んで食べる



#### 家庭外調理の食品や料理を食べる頻度では

- ①市販弁当とみそ汁又はカップスープと一緒に食べる頻度が多い



### 県民の健康課題は

○メタボリックシンドロームの該当者→全国ワースト4位(R3特定健診・保健指導に関するデータ)

○食塩摂取量→全国ワースト2位(H28国民健康・栄養調査)

メタボや高塩分摂取は、高血圧症、心疾患等生活習慣病の原因になります。

働き盛り世代は、不規則な生活や不摂生が続いても、すぐに体調に影響が現れることが少なく、病気になって初めて生活習慣改善に取り組むケースが多く見られますが、若い頃からの予防が大事です。皆さんも今からご自分の食生活を振り返り、「バランスよく食べる」「野菜を食べる」「塩分を控える」等、できるところから実践しましょう！

引用：「令和4年度福島県食行動実態把握調査」集計・分析結果について

## ○ 健康づくり出前講座、活用してみませんか？

南会津保健福祉事務所では、南会津地域の住民や団体の皆さんの健康づくりなどに役立てていただけるよう、当事務所の職員を派遣して『出前講座』を実施しています。事業所の健康づくりとしても活用いただける内容もご用意しておりますので、ぜひご検討ください。

時間：午前10時から午後4時までの間、1時間程度

費用：講師派遣に関する費用の負担はありません

申込み・詳細は  
事務所ホームページ  
をチェック！



#### 講座名

#### 内容

- |   |              |                              |
|---|--------------|------------------------------|
| 1 | たばこ健康        | たばこが健康に及ぼす影響等について            |
| 2 | 楽しく、おいしく食べよう | 健康づくりのためのバランス食、減塩について        |
| 3 | 心の健康づくり      | ストレスとの上手な付き合い方や、うつ病の早期発見について |

ほかにも  
いろいろ！



# ○ がん予防のために ～ 検診のすすめ ～

日本人の2人に1人以上が何らかのがんにかかると言われている現在、「がん」は私たちにとってたいへん身近な病気です。がん検診は、**がんに負けないための効果的な対策**です。

## 早期発見には、“がん検診”が大切！

がんの要因は生活習慣をはじめ、様々なものが考えられています。それを見直すことで予防もできますが、完全に防ぐことはできません。

それを補う対策の1つとしても**がん検診**は重要です。早期発見ができれば、治る可能性も高くなります。

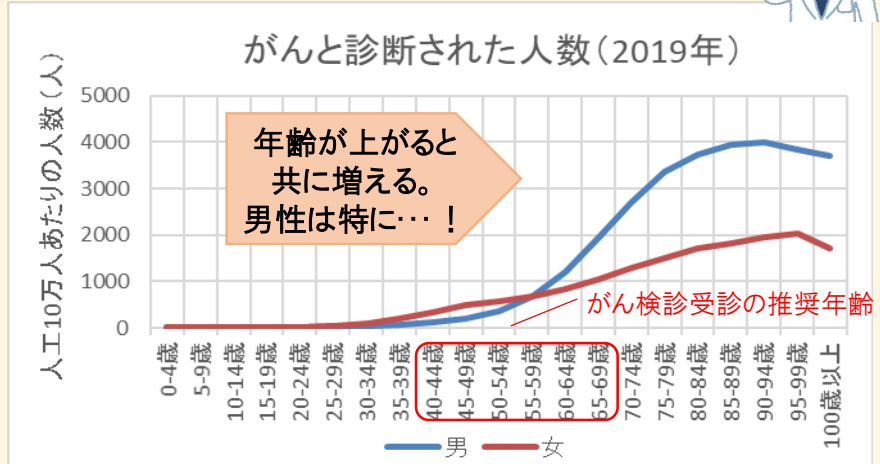
がん検診を**習慣づける**ようにしましょう。

がん検診は、お住まいの町村など自治体で受けることができます。

**通知を CHECK !**



がん検診は、**症状がない健康な人**が対象です



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

## 国が推奨するがん検診

※ 自治体により、対象となる年齢や実施時期等は異なります。

### 胃がん検診

- ・50歳以上
- ・2年に1回

### 肺がん検診

- ・40歳以上
- ・年1回

### 大腸がん検診

- ・40歳以上
- ・年1回

### 乳がん検診

- ・40歳以上
- ・2年に1回

### 子宮がん検診

- ・20歳以上
- ・2年に1回



まずは自分が対象となるがん検診について、確認してみましょう。

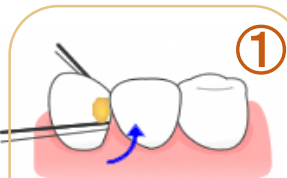
参考：公益財団法人健康体力作り事業財団「がん予防のためにできること」

## デンタルフロス使ってますか？

歯間の清掃は歯ブラシだけでは足りない。▷ **デンタルフロス・歯間ブラシが有効。**



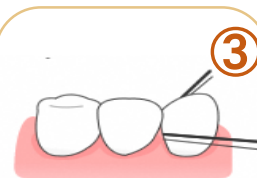
デンタルフロスの使い方



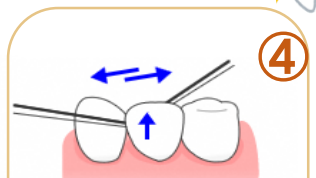
① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていく。



② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れる。



③ 奥側の歯についても同様に行う。



④ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出す。

糸を外して終わり



毎日のお口のケアに加えて、半年に一回歯科医院で健診を受けましょう



参考：厚生労働省eヘルスネット、歯間部掃除(デンタルフロス・歯間)ブラシ