

いつまでも元氣な身体でいるために

のばそう健康寿命

(第3回)

特集

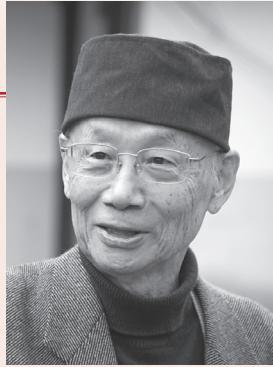
健康寿命とは？

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

健康寿命を延ばして、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重病化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。そのためには、運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善、そしてなにより意識改革することが不可欠となります。

いつまでも健康でいたい。そう思うことは当然のことであり、誰もが望んでいることです。健康でいられることは、本人だけでなく家族にとっても幸せなことです。その幸せな生活をおくるために、市では、ウォーキングなどの健康寿命を延ばす様々なイベントを開催しています。これまでも平成27年7月号と平成28年3月号で「のばそう健康寿命」をテーマとした取り組みを紹介しましたが、今回の特集では、食生活の改善や市内の運動施設、身体を動かすイベントを紹介します。

大村智先生に健康の秘訣を聞いてみました!!



Q1 体力づくりで続けられていることはありますか？

朝・夕に寝転んでストレッチ 15 分、散歩 15 分、調子がいいとさらに 15 分歩きます。調子によってコースを変えるので3つ用意しています。

Q2 食事で気をつけていることはありますか？

偏らない食事で、バランス良く食べることにしています。あまり厳しくしないで、なんでも食べます。中でも意識していることは、野菜・フルーツを必ず毎日取ることと肉の脂身を避けることです。

Q3 心身ともに健康でいるために、大切にしていることは？

- 読書をするからです。いろいろな考え方、視野を吸収するため、1日になるべく1時間は読書の時間を持つようにしています。
- 中にももらないで、外へ出て、いろいろな人と触れ合い、会話をすることを大切にしています。
- 温泉につかり、心身ともにリフレッシュしています。

健康寿命の延伸は

食生活の改善から



減塩

今日から「減塩」始めませんか？

長寿国である日本の中で、山梨県は男女ともに「健康寿命」が全国一長いという称号を得ました。その背景には、自然や農作物に恵まれた豊かな環境、また文化活動や無尽といった、人との繋がりが充実していることなど、様々な良い習慣が影響しているのではないかとされています。

その一方で、「日常生活で歩数が少ない」「糖尿病による透析の導入が多い」「喫煙率が高い」といった課題もあります。中でも「食塩の摂取量」が全国的に男女とも多い傾向が見られ、「減塩」の取り組みが重要視されています。例えば左記のような食習慣に思い当たる点はありませんか？

意識がなくとも、食事のクセや習慣によって知らない間に「塩分」を摂りすぎていることがありますので、一人ひとりの意識がとても大切です。ですが、「一口に「減塩」と言っても、行動に移すことは難しいところがあります。まずは「1つ」継続できそうなことから始めてみましょう。

減塩ポイント！



＜買い物をする時＞

- ・減塩タイプの商品を選ぶ
- ・練り物やハム、干物など利用頻度を控える

＜調理をする時＞

- ・減塩しょう油を活用する
- ・うま味（だし）を利用する
- ・「酸っぱい、辛い」の味付けにする
- ・お味噌汁などの汁物は野菜を増やす
- ・計量スプーンなどを利用し量を把握する

＜食事をする時＞

- ・麺類の汁は残す
- ・しょう油は回しかけない
- ・汁物は1日1回
- ・食材を味わって食べる
- ・外食では野菜類も一緒に選ぶ

注意

塩分を摂りすぎる食習慣

- しょう油をよく使う
- 練り物やハム、干物などの加工品を食べる頻度が多い
- 麺類の汁は全部飲む
- 漬物が欠かせない
- 外食やインスタント食品をよく利用する
- 野菜や果物をあまり食べていない



地域での減塩活動に取り組んでいます！



「減塩」について積極的に取り組まれているのが、食生活改善推進員の皆さん。お子さんからお年寄りまで、幅広い年代に向けて啓発活動を行っています。

その活動の一つとしてお味噌汁の濃さを「減塩くん」という器具を使って調べ、料理教室などで「ちょっと薄味」を経験していただき、日頃の食生活に活かしてもらえるように努めています。

各町の運動会や文化祭で振る舞われている豚汁なども、実は皆さんの健康を気遣って、味は濃くなく、でも美味しい、そんな工夫をされているとのこと。「減塩」の強いサポーターが地域にいらっやいます。

知っ得！食育ひろば ー食改推の簡単レシピ！ー

「豆乳味噌だれそうめん」豆乳のコクとしょうがの風味を利用して減塩でも美味しく！

【材料（2人分）】

- ・そうめん（乾）…………… 150g
- ・きゅうり…………… 1/2 本
- ・ミニトマト…………… 2～4個
- ・切干し大根…………… 10g
- ・青ねぎ…………… 適量
- ・たまご…………… 1個

【豆乳味噌だれ】

- ・調整豆乳…………… 1カップ
- ・味噌…………… 大さじ1
- ・麵つゆ（3倍濃縮）… 大さじ1
- ・おろししょうが…………… 1かけ

【作り方】

- ①そうめんは茹で、ザルにあげ冷水でよく冷ます。
- ②きゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切る。切干大根は水でよく戻しておく。
- ③たまごは薄焼きにして、錦糸卵にする。
- ④豆乳味噌だれの調味料を全て混ぜ合わせ冷やす。
- ⑤そうめんをお皿に盛り、②③を上へ飾り、たれをかける。

【栄養量（1人分）】

エネルギー 450kcal
食塩相当量 2.5g

■問い合わせ

保健課 健康増進担当

☎2314310



生活習慣病の原因の一つは運動不足

最近歩くことが少なくなってきたいませんか？

暮らしが便利になったことにより歩くなどのちょっとした運動や身体活動が少なくなり、現代人の身体活動量は極端に減ってきています。

また、食生活の乱れにより、過剰にエネルギーを摂取しがちになり、そのことにより、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生まれ、運動不足や肥満、生活習慣病の原因にもなっています。

日ごろから体を動かす習慣を身につけましょう。適度な運動や身体活動は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、がんなどの罹患率の低下、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

また、適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化します。消費エネルギーが増え、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善に繋がります。意識して体を動かすことを心がけ、自分の身体に無理がないように身体を動かすことが重要です。

健康な身体づくり 適度な運動を習慣に



腹筋ベンチ

- ①ステップに脚がのるようにベンチに仰向けになります。
- ②バーに足をかけながら、上半身を起こします。

●効果ポイント

腹・胸・もも・肩・腕の筋力アップ



十字懸垂ベンチ

- ①ベンチの中央に座り、足を前に投げ出します。
- ②取っ手を両手でしっかり握りながら、腕で身体全体を持ち上げます。

●効果ポイント

腹・胸・もも・肩・腕の筋力アップ

雄大な南アルプスを一望しながら健康づくり

穂坂町の銀河鉄道展望公園に3つの健康ベンチを整備しました。腹筋や懸垂、背のばしといった簡単な運動ができます。公園から見える南アルプスや富士山といった山々を一望しながら、健康づくりに励んでみてはいかがでしょうか。



背のばしベンチ

ベンチに座って両手をあげ、口をあけながら上半身を後ろへそらします。

●効果ポイント

背・胸・もも・肩・腕の筋力アップ

韮崎市内の運動施設をご紹介します

通所リハビリテーション虹の郷韮崎



マシンを使用した筋力トレーニング、理学療法士によるマッサージや機能訓練が行えます。

■対象者 介護認定をお持ちの方

■利用時間

- ① 9:10～10:20 ② 11:00～12:10
③ 13:30～14:40 ④ 15:20～16:30

■利用料金 介護度により異なるので、詳細は要問い合わせ

■問い合わせ 通所リハビリテーション虹の郷韮崎
(ニコリ3階) ☎ 45-7437

韮崎市営体育館トレーニングルーム



多種機器を利用し、筋力トレーニングが行えます。

■利用時間

- ・日曜日または月曜日が祝日の場合
8:30～17:00
- ・火曜日～土曜日 8:30～20:00

■利用料金 (3時間以内)

- 市内の方 一般 120円 高校生以下 60円
市外の方 一般 240円 高校生以下 120円

■問い合わせ 教育課 スポーツ振興担当

☎ 22-0498

武田の里ウォーク 穂坂ぶどう郷コース

2017/9/10 日

■参加料

- 15 km : 1,000円
30 km : 2,000円

■申込方法

窓口での直接申込み、郵便振替、インターネットからの申込みができます。

詳細は、市役所や市営体育館に備付けの「参加申込書」や「スポーツエントリーHP」をご覧ください。

◇直接申込

市営体育館内事務室、又は市役所教育課で、申込用紙に参加料を添えて直接お申込みください。
【9時～17時(土・日曜、祝日は除く)】



◇郵便振替

申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料をお振込みください。

◇インターネットからの申込

<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/70050>

※申し込み後の取り消しや当日不参加の場合、参加料の返金はできません。

■問い合わせ

武田の里ウォーク
実行委員会事務局
(市営体育館内)
☎ 22-0498



沿道でのご声援をお願いします！

当日は県内外から多くの方が参加されますので、ぜひ沿道でのご声援をお願いします。
また、沿道にて参加者へのおもてなしをしていただける方を募集しておりますので、ご協力いただける方は事務局までご連絡ください。



健診結果をしっかりとチェックし、身体のメンテナンスを行いましょう!!

健康寿命の延伸は…

総合健診結果の見直しから

健診は、受けただけでは意味がありません。結果を受け取った時が本当のスタートです。結果から自分の身体の状態を知り、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう。

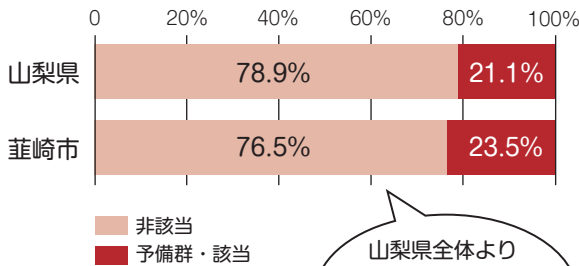
見過ごさないで異常のサイン

昨年度に総合健診を受診した40歳～74歳までの方の結果は図1のとおりです。

斐崎市のメタボリックシンドローム該当・予備群者は23・5%であり、これは県全体に比べて高い割合です。

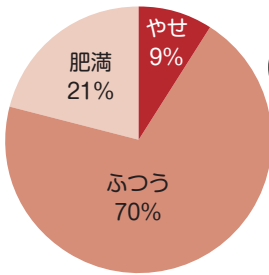
図1

★ メタボ判定 ★



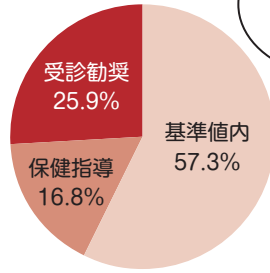
山梨県全体より斐崎市のほうが生活習慣病のリスクが高いです。

肥満 (BMI)



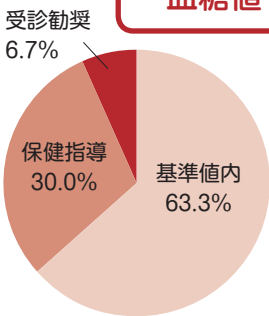
斐崎市では約5人に1人が肥満です。

血圧



斐崎市では約3人に1人が血圧に異常が見られます。

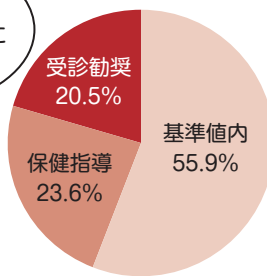
血糖値



斐崎市では約2人に1人が悪玉コレステロールに異常が見られます。

斐崎市では約3人に1人が血糖値に異常が見られます。

LDL-C



メタボリックシンドロームは慢性腎臓病 (CKD) 予備群!? CKDとは慢性に経過するすべての腎臓病をさします。あまり耳にしないかもしれませんが、20歳以上の成人の8人に1人はCKDと推測さ

☆ 総合健診結果報告会日程表 ☆

健 診		結果報告会		
受診場所	受診日	74 歳以下		
		日 程		会 場
円 野	7 月 11 日 (火)	8 月 28 日 (月)	午後	保健福祉 センター
清 哲	7 月 12 日 (水)			
神 山	7 月 13 日 (木)			
旭	7 月 14 日 (金)	8 月 31 日 (木)		
葦 崎①	7 月 23 日 (日)	9 月 4 日 (月)		
藤 井	7 月 27 日 (木)	9 月 8 日 (金)		
中田・穴山	7 月 28 日 (金)	9 月 11 日 (月)		
葦 崎②	7 月 29 日 (土)	9 月 14 日 (木)		
未受診①	7 月 30 日 (日)	9 月 17 日 (日)	午前	
龍 岡	10 月 3 日 (火)	11 月 17 日 (金)	午後	
大 草	10 月 4 日 (水)	11 月 20 日 (月)		
穂 坂	10 月 5 日 (木)			
未受診②	10 月 21 日 (土)	12 月 1 日 (金)		
未受診③	10 月 22 日 (日)	12 月 10 日 (日)	終日	
未受診④	10 月 25 日 (水)	12 月 7 日 (木)	午後	
未受診⑤	10 月 26 日 (木)	12 月 8 日 (金)		
未受診⑥	10 月 27 日 (金)	12 月 11 日 (月)		
未受診⑦	10 月 28 日 (土)	12 月 15 日 (金)		
未受診⑧	10 月 29 日 (日)	12 月 17 日 (日)	午前	
未受診⑨	11 月 11 日 (土)	12 月 21 日 (木)	午後	

※今年度より75歳以上の方の結果は、郵送させていただきます。結果についての相談は毎週月曜日と木曜日の一般健康相談にて対応します。

れ、『新たな国民病』といわれています。CKDには自覚症状がほとんどありません。メタボリックシンドロームの症状である「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因です。つまり、メタボリックシンドロームの人はCKDにもなりやすいのです。腎臓は一度悪くなってしまうと、元に戻すことはできません。CKDを放置すると末期腎不全に陥り、人工透析が必要になってしま

います。CKDの発症を予防するためにも生活改善の必要があります。今年度総合健診をお受けいただいた方への結果報告会の日程は次のとおりです。詳しくは、健診後個別に通知をお送りしますので確認してください。今年度より75歳以上の方の結果は郵送します。内容についての質問や相談は毎週月曜日と木曜日の一般健康相談をご利用ください。

特定保健指導で

生活習慣病の改善をサポート

市では、国民健康保険加入者の40〜74歳の方を対象に「特定保健指導」を行っています。（国民健康保険以外の方につきましては、各医療保険者にお問い合わせください。）

特定健診（総合健診）によって生活習慣病発症のリスクが発見された場合は、保健指導を行います。これは、健診結果から自身の生活習慣を振り返り、改善できることを保健師や管理栄養士と一緒に考え、具体的に6か月間取り組んでいくというものです。

「脱メタボ」への3つの支援

①健康な方も含めたすべての方に情報提供

健診結果から今の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや改善のきっかけとなる情報を提供します。

②メタボ予備群の方に

動機付け支援

初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドロームを予防するためにどうしたらよいかを一緒に考え、そのための行動目標を立てていきます。面

接から6か月後に取り組みの結果を確認します。

③メタボに該当する方に積極的支援

初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドローム解消のための行動目標を立て、実践していきます。3〜6か月間、継続的に生活習慣改善のための支援を行い、面接から6か月後に取り組みの結果を最終確認します。

☆特定保健指導の対象にはならなかったものの、個人的に健康や食事面に関して相談したい方へも相談日を設けていますので、ご利用ください。また、にらさきいきウオーキング教室や、健康アップ教室などの運動教室もありますので、気軽にお問い合わせください。

■健康相談日

毎週月曜日・木曜日
9時30分〜16時

■6・7ページに関する
問い合わせ

保健課 保健指導担当

☎23-4310

市立病院からのお知らせ

市立病院運営協議会委員を募集

市では平成29年3月に国の「新公立病院改革ガイドライン」を踏まえた新たな「葦崎市立病院改革プラン」を策定しました。今後、改革プランの進捗、経営状況等を検証のうえ、市立病院の運営について、市民の皆さんと協働して検討を進め、ご意見を反映させていくにあたり、次のとおり協議会の委員を募集します。

■応募資格

- ①市内に住所を有する20歳以上の方であること
- ②応募の日に本市の附属機関などの委員でないこと
- ③国や地方公共団体の議員または常勤職員でないこと

■募集定員

3名程度（書類選考とさせて頂き、結果は通知します）

■任期

委嘱の日から2年間

■内容

市立病院運営協議会に委員として出席いただき、市立病

院の運営に対する意見や提言を述べていただきます。（本年度2回・次年度2回程度の開催を予定しています。協議会に出席いただいた際には、薄謝をお支払いします。）

■応募方法

次の書類を郵送（当日消印有効）、電子メールのいずれかにて、8月28日（月）までに送付してください。

◇申込書（次の事項を記入）

住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、職業、勤務先名

■申し込み・問い合わせ

葦崎市立病院事務局
総務担当

〒407-0024

葦崎市本町3丁目5番3号

☎22-11221

◇メールアドレス

hospital@city.nirasaki.lg.jp

油断しないで 熱中症!!

今年も例年同様、猛暑が続いています。熱中症を正しく理解し、早めの対策、予防に努めましょう!!

■予防するには

- ・こまめな水分補給
- ・扇風機、エアコンなどを活用した室温調節
- ・日傘、帽子、通気性の良い衣服の着用
- ・炎天下で長時間の活動を避ける

■問い合わせ

保健課 健康増進担当 ☎23-4310