

「食生活」からはじめる健康づくり

ばんばん運動



塩分を摂りすぎて
いませんか？



あなたの「食生活」は大丈夫？

食べ過ぎて
いませんか？



CHECK!



知っていますか？

美浜のひとの病気

三大

死亡原因は？



女性は子宮がんなどが原因で死亡する人が全国平均より多くなっています。

男性は次の病気で亡くなる方が多くいます。

高血圧

は、なんと全国平均の

約**3倍!**

脳出血

は、全国平均の

約**1.5倍**

心筋梗塞

は、全国平均の

約**1.2倍**

福井県衛生環境研究センター 地域診断支援システムに関する研究資料より

三大

疾病は？

美浜町（町の国民健康保険）は、生活習慣病にかかる医療費が全体の40%を超えています。

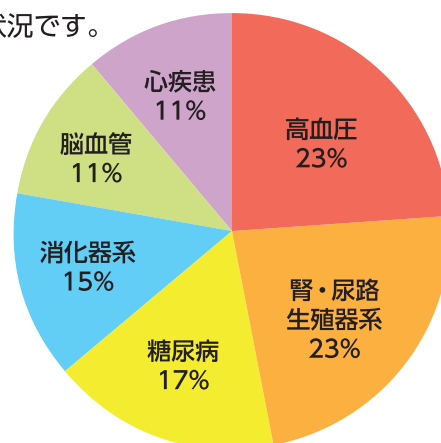
福井県の平均（34%）よりも高い割合となっています。

生活習慣病の中でも、次の疾病が多い状況です。

1位 高血圧

2位 腎・尿路系

3位 糖尿病



年間の生活習慣病に係る医療費に占める疾病割合
（美浜町国保H23.4～H24.3診療分）



高血圧や糖尿病と脳出血って関係あるの？

→答えは3ページ

CHECK!



知っていますか？

美浜のひとに**高血圧**が多いわけ

ズバリ
それは…

塩の摂りすぎと肥満でした

美浜のひとは…

塩分摂取量目標値以上の者の割合

男性	目標値以上 58.6%	目標値以下 41.4%
女性	目標値以上 74.0%	目標値以下 26.0%

濃い味が好き〜♪

味が薄いな〜。
塩いれちゃえ

しょう油も
かけよう〜



食生活実態調査の結果から、美浜町の男性の6割が、女性の7.4割もの人が、
塩分摂取量目標値(1日男性9.0g、女性7.5g未満)より多く塩分摂取していました。
特に40歳以降になると、過剰摂取している人が急に増えていました。

男性(30歳~50歳)の実態

揚げ物・スナック菓子・
清涼飲料水が大好き〜★



塩 脂肪

女性(30歳~50歳)の実態

お肉料理や炒め物は
よく作って食べるわよ〜♪



塩

60歳以上の実態

漬物は毎食食べるわ〜



わしゃ、白ご飯には佃煮じゃの〜
漬けもんにも、ちょっと
醤油かけると美味しいんじゃ♪



また、同調査から、美浜町の人々は脂肪エネルギーを多く摂取している人の割合が全国平均を上回り、
野菜(特に淡色野菜)の摂取量は全国平均よりも少ないことがわかりました。

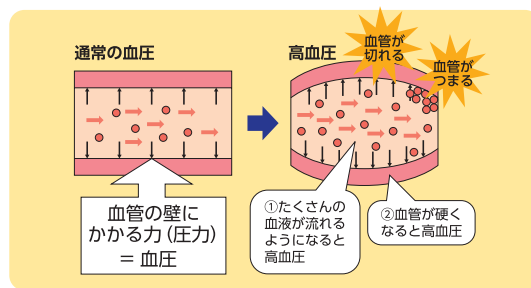


塩や脂肪と高血圧って関係あるの？

→答えは3ページ

血圧ってなに？

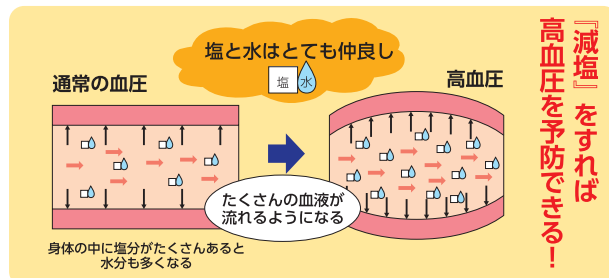
血圧は、心臓から送りだされた血液が、血管の壁を押す力のことです。
血管を流れる血液の量が増えると、血管の壁に圧力がかかるため血圧は上がります。細くなったり、硬くなった状態（動脈硬化等）の血管に血液が流れると、血管の壁に圧力がかかり、さらに血圧が上がります。



血圧を上げる原因

その1「過剰な塩分摂取」

塩分を摂ると、体は塩分濃度を下げ、一定状態を保とうとするため水分を欲しがります。
その結果、体内の血液量が増え、血圧が上がります。



その2「肥 満」

血液量は、体重の約13分の1と決まっています。
したがって、体重が増えれば、血液量も増え血圧は上がります。



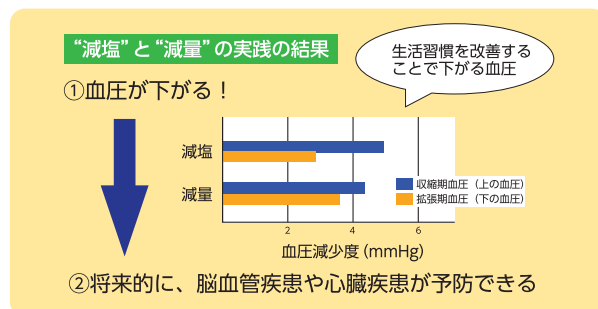
高血圧の原因となる生活習慣って何？

過剰な塩分摂取や肥満以外で高血圧になる生活習慣には、「運動不足」、「たばこ」、「過剰な飲酒」や「ストレス」があります。
これらの生活習慣は、高血圧だけでなく糖尿病や脂質異常症といった他の生活習慣病の原因にもなります。



生活習慣改善による効果

生活習慣の改善は血圧を下げる効果があります。
血圧を正常に保つことは、将来的に脳血管疾患や心臓病を予防することにもつながります。



高血圧を放置しておくと、どうなるの？

血管にかかる高い圧力で、全身の血管、心臓や腎臓に負担がかかり、動脈硬化などを起こします。動脈硬化で
もろくなった血管が破れたり詰まったりすると、脳卒中、心筋梗塞や慢性腎臓病になる恐れがあります



脳卒中

脳の血管が破れる脳出血と脳の血管が詰まる脳梗塞があります。日本は世界の中でも脳卒中が多い国です。回復後も麻痺が残ることが多く、要介護の原因の第1位でもあります。

心筋梗塞

心臓の血管が詰まり、血液が届かずに心臓の筋肉が死んでしまう病気です。

慢性腎臓病

尿の異常や腎機能の低下が慢性的に持続する病気です。最初は無症状のため気がつかないことも多いのですが、進行してしまうと人工透析や腎移植にいたる場合もあります。

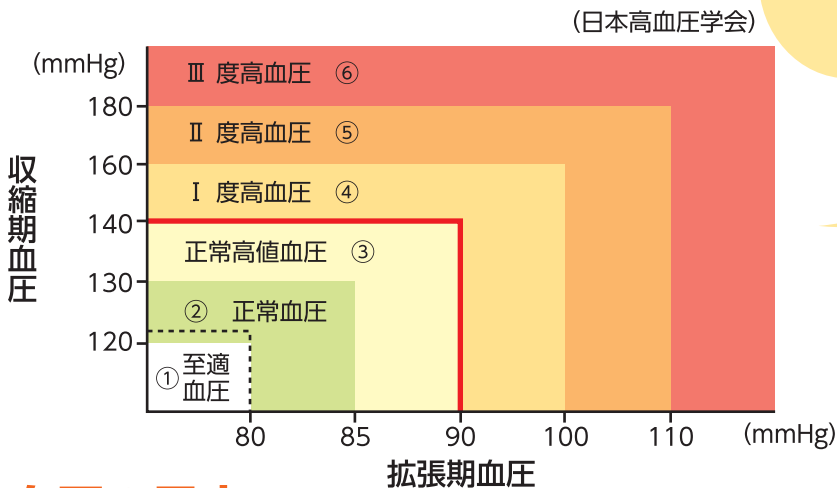
あなたの血圧は大丈夫？

CHECK!

自分の血圧をチェックしてみましょう

自分の血圧を測り、下の表に当てはめてみましょう。

あなたの血圧はどこにあてはまりましたか？



高血圧とは

左の図の③の範囲を超えた血圧、

つまり、**収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧が 90 mmHg 以上**が高血圧になります。

※ ただし、1 回だけの測定では高血圧とせず、繰り返し測定して判断します。



血圧の見方

測定した血圧を下表でみて、ご自分の血圧の状態を知りましょう。

① 至適血圧	適正な血圧値、最も好ましい血圧値です。 この範囲に収まっている人は、循環器疾患（心臓病や脳卒中）の危険が最も低いです。
② 正常血圧	「正常血圧」＝（すなわち）「高血圧ではない」と定義されていますが、将来的に高血圧へ移行する確率が一定程度あります。
③ 正常高値血圧	「高血圧症」とは定義されないものの、その「予備軍」です。 将来的に、高血圧へ移行する確率が高いです。
④ I度高血圧	「高血圧症」と認められる、最初の分類です。もしあなたの血圧が、上（収縮期血圧）でも、下（拡張期血圧）でも、この分類にひっかかっているならば、「あなたは高血圧症です」と診断されます。生活習慣の修正指導で、せめて「正常高値血圧」に血圧を下げられない場合には、降圧薬（降圧剤）の使用による治療が勧められています。
⑤ II度高血圧	「高血圧症」です。 30～64 歳の人の場合、①至適血圧の人の「10 倍」も循環器疾患による死亡率が高くなっています。
⑥ III度高血圧	かなり危険です。 「血圧と死亡率の関係」でみても、30～64 歳の人の場合、①至適血圧に分類された人の「18 倍」も循環器疾患による死亡率が高くなっています。

7つの健康行動

今年こそ何か健康的なことにチャレンジしてみたい…
そう考えている方に町がオススメするのが
「げんげん運動7つの健康行動」です。



① 朝・昼・晩、1日3食よく噛んで食べます

実践のために

- 食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は、内臓脂肪をためる原因になるので、1日3食規則正しく食べましょう。
- おいしい食事を味わって、食べましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に食べましょう。



② 減塩の食事を心がけます

実践のために

- 塩辛い食事は控えめに、食塩は1日**男性は9g、女性は7.5g未満**にしましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- 調理には計量器を使用し、分量をしっかりと計りましょう。
- 塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。
- 麺類を食べるときは、汁を残すようにしましょう。



③ 自分にあった量の食事をとります

実践のために

- 太る原因は、必要以上のエネルギー摂取です。まずは、自分の標準体重と活動量から必要なエネルギーを計算して、1日の適正なエネルギー量を知りましょう。
- 自分の食べているもののエネルギーを、栄養成分表示を見て知りましょう。

標準体重 (kg) =
身長 (m) × 身長 (m) × 22

1日に必要なエネルギー (Kcal)
= 標準体重 (kg) × 標準体重1kgあたりに必要なエネルギー
《活動別・標準体重1kgあたりの1日に必要なエネルギー》

- 軽労作 (デスクワーク・主婦) …………… 25～30Kcal
- 普通の労作 (立ち仕事の多い職業) …… 30～35Kcal
- 重労作 (力仕事の多い職業) …………… 35～Kcal

日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド2008より

「げん(塩) げん(量) 運動」とは

美浜人の健康課題である高血圧・心臓病・脳血管疾患等の循環器疾患に対する発症予防・重症化予防を図るためには、食生活を始めとする生活習慣の改善が必要です。

そのため、平成25年度から平成29年度までの5カ年を計画期間とする健康みはま21後期計画では、適正な塩分摂取をすること(減塩)と、自分の生活スタイルや身体状況に応じた適切なエネルギー摂取をすること(減量)を2本柱とする食生活から始める「げんげん運動」を町民総ぐるみで展開します。



④ 油や脂肪を控えた食事をとります

実践のために

- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



⑤ 毎食手のひら一杯の野菜を食べます

実践のために

- 1日に必要な野菜摂取量は、350g以上です。毎食片手のひら一杯の野菜を食べましょう。
- 野菜は、蒸したり、ゆでたりするとカサが減るので、沢山の量を食べることができます。



⑥ 間食の食べ過ぎに注意します

実践のために

- 間食は、食べてはいけないわけではありません。回数や量を減らすこと、種類を選ぶことが大切です。
- 間食で、1日の栄養素の不足が補えるような種類を選びましょう。
(例えば不足しがちなカルシウムを補うために)
牛乳やヨーグルトなど。



⑦ 年1回 健診を受けて身体のチェックをします

実践のために

- 年に1回は健診を受け、自分の身体の状態を知りましょう。
- 年に1回は健診を受け、生活習慣病の予防や早期発見による治療につなげましょう。



塩分チェック!

しお

簡単! あなたの塩分摂取量をチェック!

食べる頻度		3点	2点	1点	0点
	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、へしこなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?		よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない
麺類の汁を飲みますか?		全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを 利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜などを利用しますか?		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは 外食と比べていかがですか?		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?		人より多め		普通	人より少なめ

「塩分チェック」で

当てはまる項目の
点数を合計します。

合計点	食塩摂取量
0~8	少ない
9~13	平均
14~19	多め
20点以上	かなり多い

塩分チェック!

わが家のみそ汁の塩分
計ってみませんか?



町では、塩分計の
貸し出しを行っています。
みそ汁の塩分を
計ってみたい方は、
健康づくり課まで
ご連絡ください。

健康づくり課
TEL: 32-3111

私たちがげん(塩)げん(量)運動を推進します。

「げんげん運動」の推進は、町はもちろんのこと、私たち健康づくり推進協議会(ワーキング部会)・各地区の保健事業推進員・食生活改善推進員・母子保健推進員が中心となって、みなさんが日常生活の中で無理なく「げんげん運動」を実践できるよう推進していきます。



げんげん運動ロゴマークが
決定しました。



町の健康づくりについて協議する
美浜町健康づくり推進協議会



食生活改善推進員による
減塩メニューの調理実習風景