

# 食育通信

No.15

～食育つる推進市民会議だより～

## ～壮年期(40～50歳代)の食育～

壮年期は、最も心身が充実し働き盛りと言われる時期ですが、子育てや地域社会などでの役割や責任がだんだん重くなり、心身の負担やストレスが増加し、生活習慣病が増加する時期でもあります。

「表1」は、国民健康保険被保険者の疾病別件数です。このうち、生活習慣病治療状況では、60代より急激に高血圧・糖尿病・高脂血症で治療している方が増えます。これらは、若いうちからの生活習慣(食生活、運動、喫煙、飲酒、ストレスなど)が影響していると考えられます。また、これらの生活習慣に起因するメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、生活習慣病などへの危険性が高まった状態として、昨年からは始まった特定健康診査の中で、該当者に注意がうながされています。

市における平成20年度特定健康診査受診者で40～74歳のうちメタボリックシンドローム(予備軍の方含め)にあたる方は、全受診者の19.9%で5人に1人の方が該当していました。

「私は大丈夫」などと思わずに、普段から健康を維持することを意識し、毎年特定健康診査などを受け、自分自身の体を見つめ直すことが必要です。

～気になる生活習慣(平成21年6月健診受診者40～74歳の問診票から)～

- ① 飲酒  
毎日飲酒する方は全体の約17.5%でした。
- ② 運動  
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない方は約65%でした。

過度の飲酒や運動不足は、生活習慣病の原因となります。これからの季節、飲酒の機会も増えるかと思いますが、毎日の飲酒は肝臓への負担となり、カロリーオーバーは肥満につながります。

週に1回は休肝日を取り、適度な運動習慣を身につけて、健康づくりに努めましょう。

## ～取り組んでメタボ脱出!～

平成20年度特定健康診査(国民健康被保険者のみ)の結果から積極的に生活習慣を改善する必要がある「積極的支援」該当者は全受診者1,740人中、65名でした。そのうちの17名が、6カ月の生活習慣改善プログラムに参加し、保健師・栄養士による保健指導を受けました。保健指導といっても「あれを食べべちゃダメ!」「運動しなさい」のような指示的なものではなく、受診者本人が

表1：生活習慣病治療状況(H18.10診療分、重複あり)

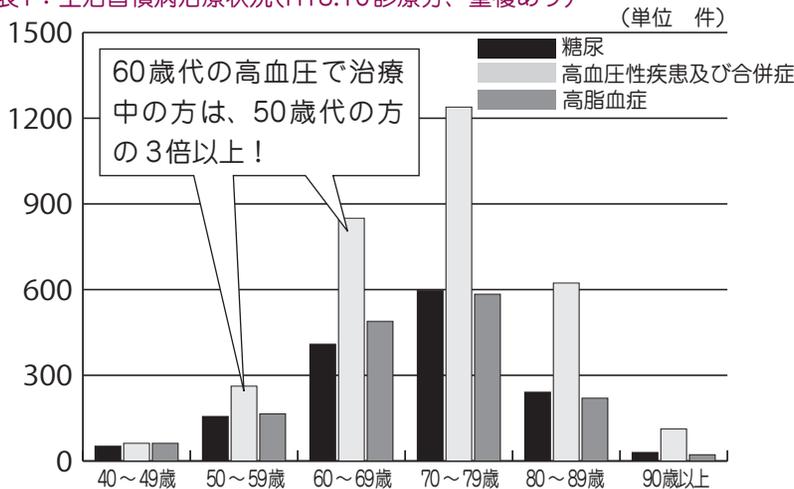


表2：生活習慣病改善プログラムの成果(参加者17名)

体重の変化	
体重変化の平均	-1.5kg
減少した人	10人
減少した人の割合	58.8%
1番体重が減少した人	-10.6kg

腹囲の変化	
腹囲変化の平均	-3.4cm
減少した人	15人
減少した人の割合	88.2%
1番腹囲が減少した人	-14.6cm

- ①自分の体を知り
- ②生活習慣を振り返り
- ③目標を決めて
- ④自分なりに工夫していくことが大切です。



**「安全・安心な食生活を考えるための食育講座 参加者募集」**

残留農薬、食品添加物、食品衛生  
：あなたの食卓は、安心ですか？

日時 12月18日(金)午後2時～

場所 いきいきプラザ都留 3階研修室

内容 講義 「食の安全・安心確保対策」  
講師 県消費者安全・食育推進課 50名

主催 食育つる推進市民会議

申込先 政策形成課 企画担当

- 脂肪の取りすぎに注意しましょう。
  - 塩分はできるだけ控えめにしましょう。
  - 野菜をたっぷり取りましょう。
  - カルシウム不足に気を付けましょう。
  - 外食は賢く選びましょう。
- 意識が変われば行動が変わる、行動が変われば習慣が変わる、習慣が変われば健康になれる!日々の生活で、頑張ってください。