

二戸保健所管内の事業所で働く皆様の健康づくりに役立つ情報をお届け！

# ガソペア健康ニュースレター

Vol.3

発行日：令和5年3月13日

発行元：ガソペア連邦健康21ネットワーク会議・二戸保健所

## 保健衛生ニュース

### 肥満・糖尿病予防のために今できること 食生活を見直して肥満や糖尿病を予防しましょう！ part2

今回は、**①自分に必要なエネルギー量** と **②栄養成分表示の見方** について説明しました。  
今回は、**お酒との付き合い方** についてお話しします。

お酒は大好き！1日の疲れを癒すために毎日飲んでいます。  
お酒は身体にいいって聞くし、毎日飲んでも大丈夫ですよ？？？

お酒は、適量を守って飲めば健康に良いと言われていますが、飲みすぎは肥満や糖尿病などを引き起こす原因になりますので、**量と頻度に要注意！！**



ビール  
ロング缶1本  
(500㍓)



日本酒  
徳利1本  
(180㍓)



ワイン  
グラス1.5杯  
(180㍓)



ウイスキー  
ダブル1杯  
(60㍓)

■これが1回の飲酒で適量と言われている量です。  
**純アルコールで20g/日**が目安量です。  
**女性や高齢者では、この量の半分程度**が目安です。  
また、**週に2~3日は「休肝日」(お酒を飲まない日)**を設けましょう。

ええ！飲みすぎていました・・・。それに毎日お酒を飲むのが習慣になっていました。  
これからは、量と頻度を考えながら飲むようにします！

そうですね。お酒の飲みすぎと併せて気を付けてほしいのが**おつまみ**です。  
お酒のお供と言え、揚げ物など脂質が多いものを選びがち。また、飲んだ後のメのラーメンは魅力的ですが、エネルギーや塩分を多く取る原因に。

**脂の少ない主菜**を選んだり、**野菜料理から食べる**ことで、エネルギーの摂り過ぎや血糖値の急上昇を防ぐことができます。

特に外食する際は、食べ過ぎ・飲み過ぎになりがちです。**一度に多くの料理を頼むのではなく数品ずつ頼んだり、仲間と会話しながら**食べることで食べ過ぎ防止になります。  
お酒は、適量であれば、リラックス効果をもたらすなど、健康にいい影響を与えます。

**食事もお酒も適量が大事！食べ過ぎ飲み過ぎは禁物**です。

バランスの良い食事と日々のセルフチェック、定期的な健診受診で  
生活習慣病を予防しましょう！

ご存知ですか？



# 健康いわて21プラン

健康いわて21プランは、県民の皆様の健康増進を推進するための計画です。

平成26年度から第2次計画に取り組んでおり、平成29年度の中間評価を経て、来年度(令和5年度)に最終評価を行います。

「健康いわて21プラン(第2次)」では、以下の7項目を「基本的な方向」に定め、県民一人ひとりが取り組むべき健康課題を明らかにするとともに、社会全体が健康づくりサポーターとして県民の健康づくりを支援していくこととしています。

## 1. 健康寿命の延伸

健康寿命\*の年数が平均寿命に限りなく近づくのが理想。

中間評価では、男女ともに健康寿命の伸びが平均寿命を上回り、『順調に改善』と評価されています。

\*健康寿命：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のこと

## 2. 脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却

平成22年の岩手県の脳卒中年齢調整死亡率\*は、男女ともに全国ワースト1。

最新の平成27年度には、男性がワースト3位に順位を改善したものの、女性がワースト1位にとどまっており、より一層の脳卒中予防の取り組みが必要です。

\*年齢調整死亡率：人口の年齢構成の差を取り除いた死亡率

## 3. 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防

「がん」、「脳卒中」及び「心疾患」に加え、「糖尿病」などの発症・重症化予防の取り組みを強化。

## 4. 生活習慣及び社会環境の改善

栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び口腔の健康に関する生活習慣の改善と、個人を取り巻く社会環境の改善を目指す。

## 5. 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

県民が生涯にわたって健康な日常生活を営むため、乳幼児期から高齢期までの各ライフステージに応じた健康づくりを推進。

## 6. 健康を支え、守る社会環境の整備

社会全体が個人の健康を支え守るという意識の醸成を図り、企業や民間団体等の積極的な参画と協働により、県民が主体的に行う健康づくりの取組みを総合的に支援。

## 7. 東日本大震災津波後の健康づくり

東日本大震災津波被災者の心身の健康を守るため、きめ細やかな健康支援やこころのケアなどに継続的に取り組む。

健康いわて 21 フランでは、岩手県全体目標の他に、各保健医療圏別にも取組み目標を設定し、地域の特性を活かした健康づくりや健康課題の改善に取り組んでいます。

### 【二戸圏域(二戸市・軽米町・九戸村・一戸町)の取組み目標】

脳卒中・心疾患の  
死亡率及び  
発症率の低下

糖尿病の  
早期発見・治療  
重症化予防

適正体重の維持や  
幼少期からの  
肥満対策

喫煙・受動喫煙による  
健康障害を防ぐ

関係機関と連携した  
こころの健康づくり

### ♡ 管理栄養士からのおいしい減塩・適塩のご提案 ♡

二戸地域では、濃い味のお料理を好んで召し上がる方が多いです。

減塩って味気なさそう・・・と思っているそこのあなた!!!

食べ方を工夫するだけで、おいしさそのままに減塩ができます。

是非、お試しあれ!

味付けはお酢や柑橘類、薬味、香辛料などを活用しましょう!

しょうゆ・ソースは「かける」より『つける』ことで減塩に!

漬物は1日1回。食べるなら『即席漬け』がおススメ!








汁物は1日1回、具たくさんに。



# 従業員の健康づくり、二戸保健所がお手伝いします!!!

## 働き盛りのこころと身体 の健康づくり出前講座

二戸保健所では、二戸市、軽米町、九戸村、一戸町の事業所を対象に健康講話等を行う出前講座を行っています。  
無料で保健師や栄養士などがご希望の内容について講話します。  
少人数から受け付けておりますので、従業員の健康づくりに是非、ご活用ください。

 <p><b>◆生活習慣病予防◆</b> 生活習慣病を予防・改善する方法を一緒に考えましょう!</p>	 <p><b>◆食生活◆</b> 健康づくりの基本は正しい食生活から。</p>
 <p><b>◆たばこの害◆</b> たばこが及ぼす健康障害について考えましょう。</p>	 <p><b>◆運動◆</b> すきま時間にできる肩こりや腰痛予防の体操をご紹介します!</p>
 <p><b>◆お口の健康◆</b> お口の健康や正しいブラッシング方法など、歯科医師・歯科衛生士が伝授します!</p>	 <p><b>◆感染症予防◆</b> 話題の感染症について、予防法などについて講話します。</p>
 <p><b>◆こころの健康◆</b> 職場でのメンタルヘルス、ストレスとの向き合い方などについて講話します。</p>	<p><b>事前にご相談いただければ、 終業後や休日も対応可能です! お気軽にお問い合わせください😊</b></p>

### ～申込書～

下記に必要事項をご記入の上、二戸保健所あて FAX 等でご連絡ください。

二戸保健所 FAX:0195-23-6432

電話:0195-23-9206

希望日時	第1希望	令和	年	月	日 ( )	時	分~	時	分	
	第2希望	令和	年	月	日 ( )	時	分~	時	分	
	第3希望	令和	年	月	日 ( )	時	分~	時	分	
参加予定人数	人		従業員数	人						
実施場所										
希望する内容に○をつけてください。	1	生活習慣病予防 (30分)				2	食生活 (30分)			
	3	たばこの害 (30分)				4	運動 (30分)			
	5	お口の健康 (30分)				6	感染症予防 (30分)			
	7	こころの健康 (30分)				※複数選択していただいても構いません。				