

# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

### 素敵に年を重ねる 高齢期の健康づくり

町では、高齢期の健康の状況から約4割が生活習慣病を基にする病気により介護認定を受けています。平成28年度初回申請者の介護の原因となっている傷病名の集計では、高血圧、脳血管疾患、認知症の割合が大きい結果でした。今回は、生活習慣病を予防し、年齢を重ねても健康で過ごすためのポイントをお伝えします。

#### 高血圧予防

高血圧は、町の国民健康保険加入者の医療費でも大きな割合を占めている病気です。予防のポイントは減塩です。健康を維持するための食塩摂取量の目安は、男性は1日8g未満、女性は7g未満とされていますが、平成28年度国民健康・栄養調査の結果では、全国平均が男性は1日10.8g、女性9.2gとまだまだ高い状況でした。

平成28年度国民健康・栄養調査結果より  
食塩摂取量の平均値（都道府県別順位）

【男性】宮城県11.9g/日、福島県11.9g/日、長野県11.8g/日  
山形県11.0g/日（上位から16番目）

【女性】長野県10.1g/日、福島県9.9g/日、山形県9.8g/日（上位から3番目）

▶1日の食塩摂取量の目安（日本人の食事摂取基準2015年版）

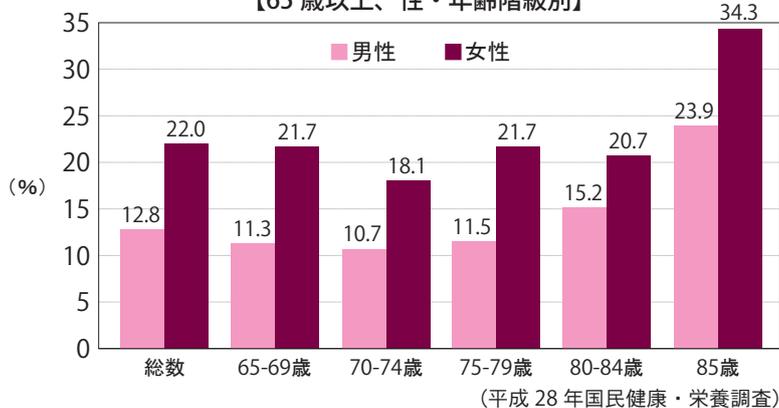
【男性】8g未満 【女性】7g未満

※高血圧患者の「食事療法」としては男女とも6g未満が一般的

#### 低栄養予防

高齢期の健康課題の1つに低栄養予防があります。国民健康・栄養調査では、高齢の女性における低栄養傾向の割合が増加していると示されました。低栄養は、欠食や食事内容の偏り、消化吸收機能の低下などが原因で起こります。低栄養を予防するために、1日3食の規則的な食習慣で過ごし、好き嫌いをなくバランスのとれた食事内容になるように心がけましょう。

低栄養傾向の者（BMI20以下）の割合  
【65歳以上、性・年齢階級別】



**置** 賜保健所が実施した調査から、健康長寿者は規則正しい食事、積極的な社会参加、若い頃からの健康づくりを続けていることがわかっています。各地区では、健康づくりの機会として健康づくり推進員の方が中心となり「健康づくり教室（伝達講習）」を開催しています。健康講話や軽運動のほか、手軽にできて減塩、骨粗しょう症予防もできる食事の試食をしていただいています。地域の集まりに積極的に参加し、仲間と楽しい時間を過ごしながらか健康づくりを進めましょう。



今年度の各地区健康づくり教室の献立から1品減塩のためのレシピを紹介します。

Let's cooking!!

#### 大根おろし入りみそ汁

材料（4人分）

大根	1/4本
なめこ	小1袋
ねぎ	1/3本
みつば	適量
だし汁	400cc
みそ	36g

- ①大根は皮をむいてすりおろし、なめこは水洗いする。ねぎは小口切りにし、みつばは1cmの長さに切る。
- ②鍋にだし汁となめこを入れ、火にかけて煮る。
- ③②に大根おろしとみそを溶き入れる。
- ④ねぎとみつばを鍋にはなし、火をとめて器に盛り付ける。