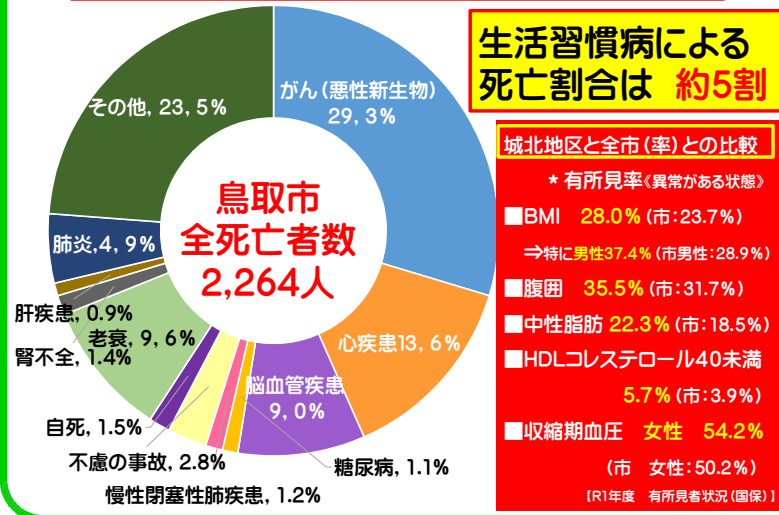


城北まちづくり通信

2021 / 11 / 18
 24号
 城北まちづくり協議会
 事務局：城北地区公民館

健診は、受診してからがスタートです！！(健診結果説明会:10月28日)

鳥取市の死因別 死亡割合 (H29)



生活習慣病による
 死亡割合は 約5割

城北地区と全市(率)との比較

* 有所見率(異常がある状態)

■ BMI	28.0% (市:23.7%)
⇒特に男性	37.4% (市男性:28.9%)
■ 腹囲	35.5% (市:31.7%)
■ 中性脂肪	22.3% (市:18.5%)
■ HDLコレステロール40未満	5.7% (市:3.9%)
■ 収縮期血圧	女性 54.2%
	(市 女性:50.2%)
	(R1年度 有所見者状況(国保))

健康づくりは、自分の身体の状態を把握し、自分自身の生活習慣を見直すことからはじまります。また、重症化する前の、少しでも早い段階で健診(検診)と予防に心がけ、病気と上手に付き合っていくことも重要です。

ところで、左表は鳥取市の死因別死亡割合を示した表です。ここ数年の城北地区(受診者)の健康課題が健診結果から浮き彫りになりました。

説明会で、岡本保健師が指摘した内容の中から、主な内容を下記に列挙します。

- BMI(体重(kg)を身長(m)の2乗で割った数)は、**肥満度指数**を表します。日本人の場合、22あたりで病気の合併が最も少なく、25以上になると「肥満」、35以上は「高度肥満」と診断されます。**城北地区の肥満と診断された方の割合は、28,0%と鳥取市と比較して高く、特に男性は37,4%でした。**
- 腹囲に至っては、**35,5%の方が基準値以上**(男性85cm以上、女性90cm以上)と診断されています。放っておくと**動脈硬化**が進行し、**心臓病や脳卒中**などの生活習慣病の発症に大きく影響します。
- 中性脂肪は、エネルギー源として必要不可欠なものですが、多すぎると**動脈硬化**や**心臓病、脳卒中**のリスクが高くなる病態です。中性脂肪の基準値は30~149mg/dLです。
- **収縮期血圧とは、高血圧症の指標です。**鳥取市と比較して城北地区の**女性は高い数値**を示しています。**心筋梗塞や脳卒中、腎疾患などの重大な病気を招きます。**しかし、高血圧という状態だけでは自覚症状に乏しく、『**サイレント・キラー**(沈黙の殺し屋)』と呼ばれるゆえんです。ただし、**ほとんどの高血圧症は、生活習慣を見直すことで改善できます。**

次に、田中管理栄養士から示された、**全国食品購入金額ランキング**(家計調査:平成30年~令和2年平均:都道府県庁所在市及び政令指定都市全国約9千世帯対象:総務省統計局)から鳥取市の課題が浮き彫りになりました。(城北地区にもあてはまる?)

【全国1位】

- 食パン ■マヨネーズ ■即席めん ■カレールウ
- 冷凍調理食品 ■まんじゅう ■ちくわ ■牛乳
- 合いびき肉 ■もやし ■卵

【全国2位】

- マーガリン ■チョコレート菓子 ■スナック菓子

*■ビスケット:3位 ■砂糖:4位 ■カップ麺:6位 ■ケーキ:7位

飽和脂肪酸(体内に蓄積されやすい)を多く含む原材料
 ショートニング、カカオ脂、パーム油、ヤシ油の表示がほぼ記載されているとよい食品



マヨネーズも
 油脂がたくさん
 使用されて
 います!

あんぱん:しよ糖15.4g
 =スティックシュガー
 5本分!!

裏面につづく





食生活の基本は、栄養素をそろえて、バランス良く食事をする事です。

おなかが いっぱいになったことで、満足のいく食事が出来たと 勘違いしていませんか？

私たちの食事は、ただ、おなかいっぱい食べるのではなく、自分自身の身体を維持するための食生活であることが基本です。

そのためには、食物(食品)に含まれている栄養素をまんべんなく摂るために「主食・主菜・副菜」をきちんとそろえてバランスよく食事をする事が重要です。

血糖値の変動をゆるやかにするために気をつけたいこと

水分補給は、水・お茶が基本です！

- 夕方以降の間食はやめましょう。
- 菓子類、嗜好飲料は摂る量を定め、だらだら摂らないようにしましょう。
- 食事は野菜から食べましょう。
- できる限りゆっくり食べましょう。
- 嗜好品は栄養成分表示を見て、エネルギーの低いものを選びましょう。

前述した、城北地区(受診者)の健康課題は、内臓脂肪型肥満・高血圧の改善を図る事です。

その為には、「油脂(油)」・「しょ糖(砂糖)」・「塩分」は、摂りすぎに注意が必要です。

同時に、無理のない適度の運動を、継続して実践する事です。

さらに、楽しく地域(社会)と関わることで、生き甲斐もうまれ、心身ともに健康な生活をおくる事が出来ます。

1日の塩分摂取の目安

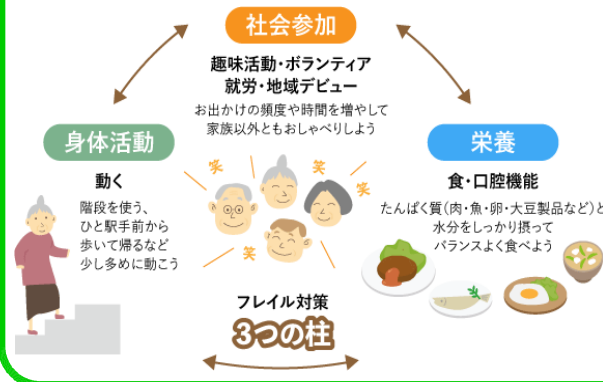
男性：7.5g 未満
女性：6.5g 未満

塩分摂取を意識する

カップ麺、即席めん
1食の塩分は約5~6グラム

・ 無理な減塩ではなく、適切な塩分摂取「**適塩**」の実践へ

フレイル予防に3つの柱



城北まちづくり協議会(福祉・健康部会)は、城北地区健康づくり推進協議会・食育推進員と協働して、平成26年度から地域が一体となって「集団検診」を事業展開してきました。

住民の「健康意識」を高めることを目的に、受診率向上を目指して、市から財政的支援を受けて実施しています。

今後も、さらに検討を加えながら事業を継続したいと考えています。

城北まちづくり協議会は、「民主性」・「透明性」・「参加性」が担保された組織運営をしております。ご意見等ありましたら、事務局へお寄せください。

今号の編集にあたっては、鳥取市保健所 健康・子育て推進課に協力いただき、たくさんの視覚資料をいただきましたが、紙幅の関係ですべてを紹介しきれっていません。今後、城北まちづくり協議会の活動場面で活用させていただくことにしています。