

第2次南越前町健康増進計画 食育推進計画を策定しました

本町では第1次南越前町健康増進計画に基づき、生活習慣病予防を主体とした一次予防に重点を置き、「住民一人ひとりが自ら意識し、自ら健康づくりができるように能力を高めること」、「住民の健康づくりを支援する様々な環境を整備すること」に取り組んできました。

しかしながら、第1次健康増進計画の策定から7年が経過した今現在、高齢化の進展やライフスタイルの多様化、要介護者の増加など健康を取り巻く環境の変化に併せ、栄養の偏りや朝食欠食に代表される食の乱れ、食品の安全性への不安の高まり、失われつつある食文化など、食をめぐる様々な課題も生じてきています。

これらの社会情勢や環境の変化に的確に対応するとともに、さらなる健康づくりの推進、健康寿命の延伸を目指すため、今回、健康増進計画の改定に併せ、食育基本法に基づく食育推進計画を一体的に策定しました。

本計画は「基本理念と基本目標」「施策の展開」「ライフステージ別の健康づくり」等で構成され、平成29年度から平成34年度までの6年間の計画期間としています。

町の将来像

豊かな自然環境の本町において、町民一人ひとりが心身ともに健やかな生活を送ることに関心を強め、個々の健康づくりの取り組みが全体へ広がることで、総合計画で掲げる「町民に優しいまちづくり」が実現できるよう、「豊かな自然環境と共存する健康な心とからだ くみनाでつくる健やか南越前」を基本理念として掲げ、町と町民が一体となって本計画を進めていきます。

豊かな自然環境と共存する
健康な心とからだ

くみナでつくる健やか南越前



重点項目

本計画では以下の3つを重点項目として掲げ、総合的な計画の推進に努めます。

- ①生涯を通じた健康づくりによる健康寿命の延伸
若い世代から高齢者まで健全な生活習慣を学び、定着することで、心身共に健やかな生活を送り、健康寿命の延伸を図ります。
- ②地域資源や町民の力を活かした健康づくりの推進
山、海、里の豊かな自然環境と地域資源を活かし、行政、関係機関、団体、事業者等が連携を図りながら健康づくりを推進します。
- ③「がんスタプロジェクト」の推進
住民一人一人が主体性を持ち、がん予防に有効な食生活、望ましい食習慣を実践することで、健康増進とがん予防の徹底を図ります。

※がんスタとは「がん予防をスタートする」の意味
です。



はじまります

がんスタプロジェクト

がんスタプロジェクトとは…

がん予防を目的に平成29年度より開始する
南越前町独自の取り組みです。

「**がんから体を守る**」を合言葉に、住民一人ひとりが、日々の食事について見直し、がん予防に向けた望ましい食事を心がけることが狙いです。

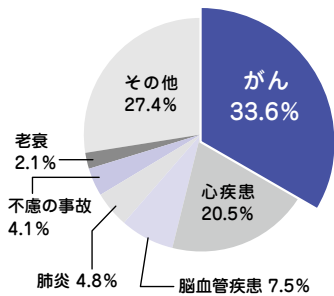
「**腹八分目**」「**減塩**」「**食事のバランス**」をがん予防に向けた3つのチャレンジとして位置づけ、町民総ぐるみで推進します。

なぜがんスタ？ 南越前町民とがんの関係

町民の死因は？

南越前町ではがんが死因の第1位となっています。
部位別がん死亡順位では、男性は福井県や全国とほぼ同様ですが、女性では肺がんが第1位となっています。肺がん、胃がん、大腸がんが男女とも上位となっています。

町の主な死因別 死亡数の割合 (平成27年)



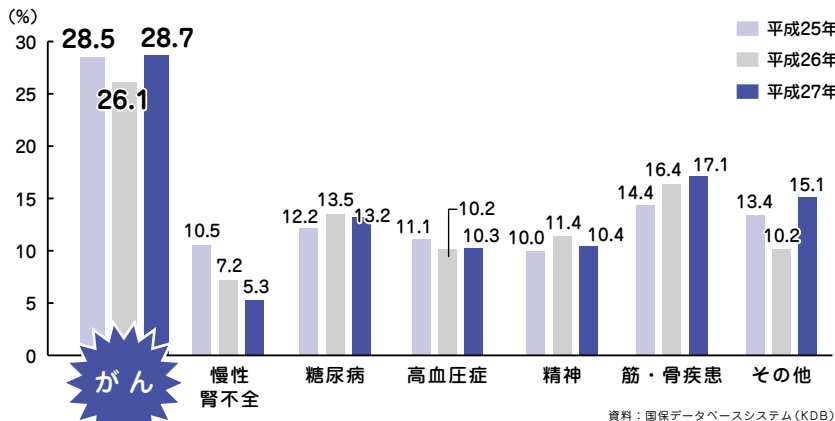
部位別がん死亡順位 (平成23年～平成27年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性					
南越前町	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓/胆のう
福井県	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
全国	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性					
南越前町	肺	大腸・胆のう	胃	乳房	
福井県	大腸	肺	胃	膵臓	胆のう
全国	大腸	肺	胃	膵臓	乳房

資料：厚生労働省 人口動態統計 福井県地域福祉課 衛生統計年報人口動態統計

町民の医療費の割合は？

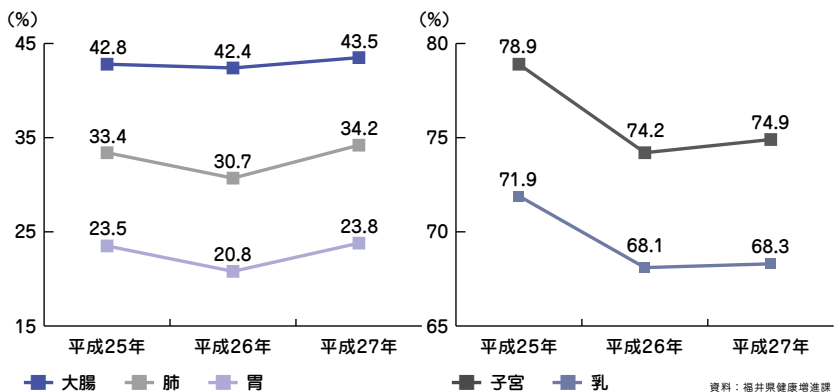
南越前町(町の国民健康保険)は、がんにかかる医療費が全体の4分の1を超え、例年高い割合で推移しています。



資料：国保データベースシステム(KDB)

町民のがん検診受診率は？

町が実施したがん検診受診率の推移です。大腸がん、肺がん、胃がん検診はおおむね横ばいで推移している一方、子宮がん、乳がんは受診率の低下が顕著に見られます。



資料：福井県健康増進課

腹八分目にチャレンジ

肥満は乳がん、子宮がん、腎臓がん、大腸がんのリスクを上昇させます。肥満と密接に関係するのは食事です。食事は腹八分目を意識して、肥満を防ぎましょう。

毎日体重計にのりましょう

「太り過ぎ」も「やせ過ぎ」もがんを引き起こすリスクとなります。自分の体重を毎日測り、適正体重に近づけることを心がけましょう。

○毎日体重を測るためのコツ

- ・体重計は見えるところに置く
- ・毎日、時間を決めて測る
- ・デジタル体重計を使う
- ・日々の体重の記録をつける

適正体重を計算しましょう

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例えば…

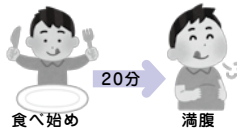
身長 158cm の場合
 $1.58 \text{ (m)} \times 1.58 \text{ (m)} \times 22$
 適正体重 54.9kg

あなたの適正体重は…

$$\boxed{} \text{ (m)} \times \boxed{} \text{ (m)} \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

毎食20分以上かけて食べましょう

脳は満腹感を感じるまでに20分かかります。早食いをすると必要以上のものを食べてしまい肥満につながります。



○時間をかけて食べるコツ

- ・1口20回以上噛む
- ・1口ごとに箸を置く
- ・人に合わせず自分のペースで食べる
- ・野菜類、根菜類など噛みごたえのある食材を使う
- ・料理の具材を大きめに切る

野菜、海藻類を食べましょう

野菜の食物繊維を食べることで満腹感につながります。キノコや海藻類もカロリーが低いので減量に効果的です。



1日の摂取量の目安
 野菜 350g
 小鉢70g × 5皿

○野菜を多くとるコツ

- ・野菜が多くとれるメニューを選ぶ
- ・加熱(茹でるなど)して、かさを減らす
- ・野菜を小分けに冷凍して上手に使う

減塩にチャレンジ

食塩の摂りすぎは、胃壁を傷つけ、胃がんのリスクを高めます。食事では薄味を心がけ、胃にやさしい食事を心がけましょう。

食品や調味料の食塩量をチェックしましょう

一日の平均食塩摂取量 (全国)

男性 11.0g 女性 9.2g

資料：国民健康・栄養調査（平成27年）

でも目標は…

男性 8.0g未滿

女性 7.0g未滿

資料：日本人の食事摂取基準（2015年版）

約3割の減塩が必要です

○栄養成分表示を見るくせをつけましょう

買い物の際は、商品の裏面に記載された栄養成分表示を見て食塩相当量をチェックしましょう。

栄養成分表示の例

食品中にどれだけの塩分が含まれているかが分かります。比較的少ない物を選びましょう。

栄養成分表示 (1袋当たり)	
熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

○身近な調味料の食塩量を知りましょう

調味料に含まれる食塩量(1g)の目安

食塩 小さじ1/5杯	しょうゆ 小さじ1杯
減塩しょうゆ 小さじ2杯	ウスターソース 小さじ2杯
コンソメ(顆粒) 小さじ4/5杯	和風だし(顆粒) 小さじ1/2杯
みそ 小さじ1と1/3杯	ケチャップ 大さじ2杯

味噌汁や漬け物は1日1回まで

- ・味噌汁 1杯あたり塩分1.5g
- ・たくあん2枚で塩分1.4g
- ・白菜漬け40gで塩分0.7g
- ・味噌汁は、野菜で具たくさんにしましょう
- ・昆布やにぼしなどの天然食品でだしをとりましょう
- ・漬け物は塩抜きし、香辛料などを使いましょう

食事は薄味を心がけましょう

- ・唐辛子やカレー粉、ニンニクなどのスパイスや、青じそ、みょうがなどの香味野菜を味付けに使いましょう。
- ・調味料はかけずに少量ずつつけましょう
- ・インスタント食品や干物、練り物、スナック菓子は塩分が多いので控えましょう。

食事のバランスにチャレンジ

健康のためには食べ物とからだの関係をよく知ることが大切です。違う働きをもつ食べ物を組み合わせて食べると、**栄養バランス**がよくなり、がん予防にもつながります。

献立の型(かた)を意識しましょう

汁物1碗におかずが3皿という和食の基本パターンが「一汁三菜」。こうすると健康に必要な栄養素が過不足なくとれるようになっていきます。「一汁三菜」を食生活のなかに取り入れていくと、自然とバランスの取れた食事になります。



バランスよくとるための工夫

丼ものより定食を

一般に丼ものより定食の方が食事のバランスが取れています。



メニューの偏りをなくす

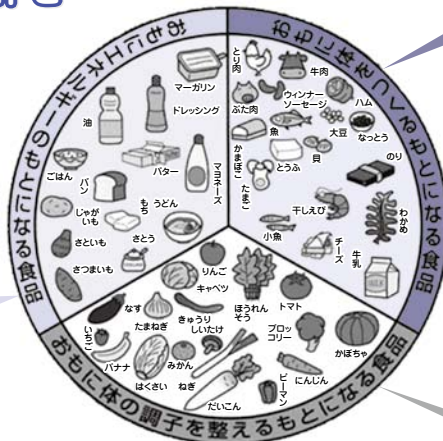
毎日似たようなものを食べていると栄養が偏ってしまいます。色々な料理に挑戦しましょう。



食材選びは三色食品群を意識しましょう

バランスよく食べることは、ただたくさん食べることではありません。三色食品群は食品を栄養の働きごとに三つの食品群に分類しています。どれも大切な働きをしているので食欠かさず取り入れましょう。

きいろ
過度な摂取やきいろに偏った食事は肥満の原因となりますので注意が必要です。



あか
脂肪の多い食事は大腸がんをはじめ、がんのリスクを高める可能性があると考えられています。適度に魚や鶏肉も摂りましょう。

みどり
野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルには細胞のがん化を抑える効果があり、食物繊維には腸内の有害物質を除去する働きがあります。不足なく摂りましょう。

がんスタンププロジェクトの推進

がんスタンププロジェクトは保健推進員・食生活改善推進員が中心となり、みなさんにとって身近な指標として親しまれ、無理なく生活習慣の一部に取り入れてもらえるよう推進していきます。



がん検診を受診しましょう

がんは自覚症状がないまま進行していくため、無症状のうちから定期的ながん検診を受けることが大切です。自分の健康を守るためにも、ぜひがん検診を受診しましょう。各地区で実施する最初のがん検診は次のとおりです。

- 南条地区 5月9日(火)南条保健福祉センター
- 今庄地区 5月16日(火)今庄児童館
- 河野地区 5月14日(日)桜橋体育館

健康フェア

町では10月に健康フェア(仮称)の開催を予定しております。詳細については今後、広報紙や自主放送番組でお知らせしますので是非ご期待ください。