



県民の一日の野菜摂取量は、成人で平均257.7gとなっており、目標である350gと比べると100g不足しています。(平成28年県民健康・栄養調査)

春は野菜の豊富な季節！
☆旬の野菜をたくさん食べましょう！



野菜たっぷり、薄味でヘルシー！

ハートレシピとは「心臓にやさしい」をコンセプトとしたレシピです。「地域の特産物を活用」、「野菜摂取量350g/日以上」、「塩分6g/日未満(減塩)」を取り入れ、県民の生活習慣病の予防に繋げるため、公益財団法人日本心臓財団とエドワードライフサイエンス(株)と協同で作成しました。



皮まで美味しい！梅で育った「紀州梅まだい」の味噌焼き



■作り方

【紀州梅まだい味噌焼き】

- ①昆布だしに味噌、みりんを合わせて溶く。
- ②油をひいたフライパンに鯛の切り身を入れる。
- ③皮を香ばしく焼いてから①を表面にぬり、再度、火を入れ仕上げる。
- ④飾り切りした胡瓜を添える。

【菜の花の辛子和え】

- ①昆布だしに薄口しょう油とみりんを合わせ、一煮立ちさせ、練り辛子を加え調味料を作る。
- ②フライパンで、油揚げを素焼きして焦げ目をつけ、拍子切りにする。
- ③茹でた菜の花をしっかりと絞り、①の調味料とあわせる。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【紀州梅まだい味噌焼き】 紀州梅まだい…60g / 味噌…3g

みりん…2g / 昆布だし…20g / 植物油…5g / 胡瓜…20g

【菜の花の辛子和え】 菜の花…40g / 油揚げ…2g

薄口しょう油…3g / 昆布だし…5g / みりん…1g / 練り辛子…0.5g

【しらすおろし】 しらす干し…5g / 大根…50g / 穀物酢…8g

砂糖…3g

【果物】 三宝妈…1個(正味80g)

●ポイント

紀州梅まだいは、和歌山の特産物である梅から抽出したエキスを飼料に混合させ飼育した養殖魚で、良質の脂肪分を含んでいます。魚には必須脂肪酸が含まれ、血管内皮細胞の機能改善や血栓生成防止作用などがあることが分かっています。三宝妈は和歌山で栽培され、江戸時代には、「城外移出禁止令」が出たほどの柑橘です。みかんやはっさく、夏みかんとは違い、三宝妈は濃い黄色をしており、果汁が多く爽やかな味がします。

栄養量: エネルギー: 553kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 12.6g 炭水化物: 85.2g 塩分相当量: 1.3g 食物繊維量: 3.3g

♥レシピの掲載♥ https://www.jhf.or.jp/heart_recipe/

〈事務局〉

和歌山県福祉保健部健康局健康推進課

〒640-8585 和歌山市小松原通一丁目1番地 TEL: 073-441-2656 FAX: 073-428-2325



2019年3月発行

“健康長寿日本一わかやま”の実現をめざして！

健康推進員だより | 第4号

～県民総参加の健康づくりを進めよう～

県民総参加の健康づくりを推進するため、平成26年度から『和歌山県健康推進員制度』がスタートし、各地域で健康づくり支援活動が展開されています。健康推進員だよりは、地域で活躍している健康推進員さんの活動内容や健康情報を紹介します。



健康推進員の皆様へ

和歌山県では、高齢化が進む中、県民が健康で生き生きと長生きできる「健康長寿日本一わかやま」の実現をめざしています。

しかし、本県の平均寿命は、男性79.94歳(全国44位)、女性86.47歳(全国41位)、健康寿命は、男性71.36歳(全国43位)、女性74.42歳(全国37位)とどちらも低位となっています。それらの要因としては、「野菜の摂取が少ない」「歩かない」「喫煙率の低下が鈍化している」「特定健診・がん検診の受診率が低い」「ボランティアなどの社会参加が少ない」などが考えられることがわかってきました。

健康推進員の皆様方は、まず、ご自身の健康に関する意識を高め、健康づくりに取り組んでください。そして家族や友人、ご近所の方に広めてください。

健康推進員活動が、県民の健康意識を高め、健康寿命の延伸の要になると、期待しています。



和歌山県福祉保健部技監 野尻 孝子

みんなでめざそう！健康長寿わかやま

野菜を1日350g食べよう
現状 1日の野菜摂取量が少ない
男性 280.4g (26位)
女性 232.4g (45位)
平成28年国民健康・栄養調査

健康づくり運動ポイント事業に参加して1日8,000歩！
現状 男女とも歩かない県
男性 6,743歩 (42位)
女性 6,062歩 (38位)
平成28年国民健康・栄養調査

食塩は1日8gを目標に！
現状 食塩摂取量は、目標に届いていない
男性 10.6g (29位)
女性 8.8g (37位)
平成28年国民健康・栄養調査

防煙・分煙・禁煙！
現状 喫煙率の低下が、鈍化
男性 29.7% (24位)
平成28年国民健康・栄養調査

特定健診を受けよう！
現状 特定健診の受診率が低い
平成27年度 40.6% (46位)
厚生労働省発表資料

がん検診を受けよう！
現状 がん検診受診率が目標に届かない 目標: 70%
胃がん検診 38.2% (36位)
肺がん検診 44.2% (33位)
大腸がん検診 36.8% (39位)
子宮頸がん検診 37.5% (45位)
乳がん検診 39.4% (42位)
平成28年国民生活基礎調査報告(熊本県除く)

健康・検診を受けて早期発見・早期治療・生活習慣改善！
現状 がんで死亡する人が多い
平成27年年齢調整死亡率(人口10万対)
男性 176.2 (6位)
女性 86.7 (20位)
人口動態統計特殊報告

現状 心疾患で死亡する人が多い
平成27年年齢調整死亡率(人口10万対)
男性 74.5 (7位)
女性 42.1 (2位)
人口動態統計特殊報告

現状 要介護認定率が高い
第1号被保険者に対する要支援・要介護認定者の割合
22.2% (1位)
平成28年度介護保険事業状況報告(年報)

平均寿命・健康寿命を延ばす！
現状 平均寿命が短い
・男性 79.94 歳 (44位)
・女性 86.47 歳 (41位)
平成27年都道府県別生命表
現状 健康寿命が短い
・男性 71.36 歳 (43位)
・女性 74.42 歳 (37位)
平成28年厚生労働科学健康寿命研究(日常生活に制限のない期間の平均)





市町村における健康推進活動



和歌山市



和歌山市では、20歳代から80歳代まで幅広い年齢層の182名が、健康推進員として活動しています。主な活動としては、がん検診や特定健診の受診勧奨などが中心です。がん検診のチラシをご近所や知り合いの方に配布し、早期発見の重要性について声をかけています。検診（健診）受診率アップのためにも取り組んでいます。猛暑の時期は、熱中症予防のため、個別訪問などで啓発も行いました。

また、世界禁煙デーや健康応援フェアなどの事業で、街頭啓発などの活動も行っています。年1回開催されるフォローアップ教室など健康に関する講演会に積極的に参加し、知識を深めています。

今後も、地域のつながりを生かし、身近な方々への声かけを行い、健康づくりの担い手として活動を進めていきます。



那智勝浦町



那智勝浦町では、現在17名の健康推進員が町の健康づくりのお手伝いをしています。

食生活改善推進員としての経験を活かし、『食を通じた健康づくり』を軸に、子供から高齢者まで幅広い年代の町民を対象に様々な活動をしています。

集団健診の時には、パンフレットを配布するとともに、おにぎりとお漬物の減塩みそ汁を作って提供することにより、減塩・適塩の重要性について啓発しています。また、道の駅やスーパー、各教室、イベント等において、特定健診・がん検診の受診勧奨や、世界禁煙デーの街頭啓発なども行っています。

さらに、町の健康増進計画策定のための会議にも参加し、健康推進員の活動を通じて感じたことや健康についての住民目線での意見を伝えることで、町が実施する健康づくりの取組にも関わっています。また、自らの知識を深めるため、そして今後の活動に活かしていくために、健康に関する講習会にも積極的に参加しています。

～健康推進員からのメッセージ～

◆那智勝浦町 70歳代 女性
食生活改善推進員との兼務として健康推進員の活動に取り組んでいます。健康への第一歩となる健診の受診勧奨を主な活動とし、若い世代から高齢者まで、様々な教室やイベントを通じて呼びかけを行っています。健康で長生きすることを目標に、これからも地域の方々に健診を受診することの大切さを啓発していきたいと考えています。



有田川町



有田川町は、現在34名の健康推進員がいます。主に研修会、居住地区や町イベント等での啓発活動を通じ、自分自身を含め家族や地域の方々とともに「健康づくり」を行っています。特に今年度は、有田川町から健康推進員の代表者1名が「わかやま健康と食のフェスタ2018」に参加し、現状等の取組を紹介しました。

有田川町には、和歌山県健康推進員制度開始前から“ゆずっこ”という活動組織があります。「家族や地域の健康づくりの輪を広げていく」という同じ目的を持って活動していて、健康推進員の任期終了後は、ゆずっことして活動をしています。年1回ゆずっこ健康推進員の合同研修会では、健康意識を高めながら交流できる機会とし、楽しく学び、スキルアップに励んでいます。

今後も、有田川町のみなさん1人ひとりが健康であるような健康づくりに取り組んでいこうと思います。

～健康推進員からのメッセージ～

◆有田川町 60歳代 女性
「健康推進員になってくれやんけ」と声をかけてもらい、どんなことをするのかと思いながら積極的に講習会や活動に参加してきました。研修等を通じ、有田川町の健康課題を学びました。また、健康づくりを推進するひとりとして、まず、自分自身が生活を見直し、日常生活で出来ることから実践しようと決めました。実際に人と交流して活動していくことが健康について見直すことのできる良い機会となりました。



めざせ! 1日8,000歩!!



みんなで実践! 健康づくり運動ポイント事業



すべてのライフステージにおいて、運動不足は生活習慣病の原因と考えられています。生涯にわたり健康を維持するためには、運動習慣などを身につけることが大切になります。そのため、県では、自治会活動や個人運動にポイントを付与し、地域ぐるみで楽しみながら運動習慣の定着をめざします。

獲得ポイントのランキングで表彰を実施しています。皆さんふるってご参加ください。

個人参加 ウォーキングや運動をするとポイント獲得

自治会参加 自治会活動をするとポイント獲得

参加方法 ホームページやスマートフォンアプリ、また紙の様式から参加できます。

詳しくは、専用ホームページ「わかやま健康ポイント」をご覧ください。

URL : <http://kenkou-wakayama.jp/>

iPhone版



Android版

