

オンライン けんこうONLine

2017年3月号

甲賀保健所 健康推進係
TEL 0748-63-6147
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



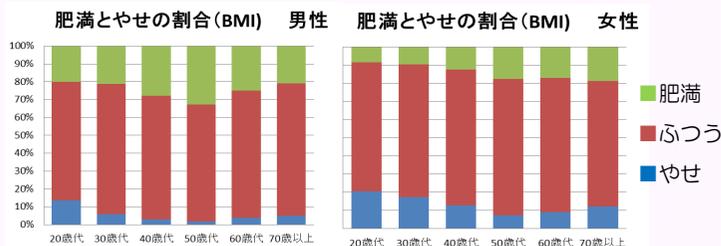
滋賀の健康・栄養マップ調査結果

滋賀の健康・栄養マップ調査とは

県民の健康や食生活等の状況を明らかにし、その結果を健康づくり
に役立てることを目的に、昭和61年度からおおむね5年ごとに実施
しています。

一日の食事状況と、生活習慣（栄養、運動、休養、健診、いきがい、
喫煙等）に関するアンケートを、平成27年11月に実施しました。
県内全市町の4,194世帯にお願いし、3,786世帯の皆様にご協力いた
だきました。食事状況は8,607人、生活習慣のアンケートは、10,447
人の方にご協力いただきました。

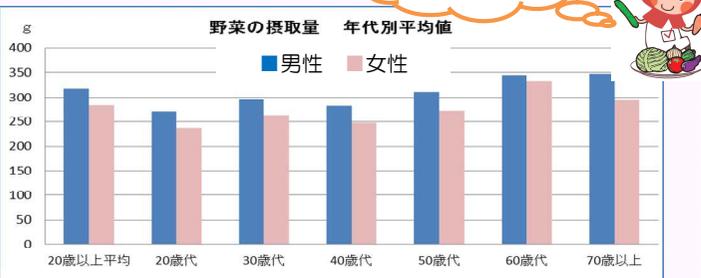
肥満とやせの状況



BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))²
25.0 以上 (肥満)
18.5 以上 25.0 未満 (普通)
18.5 未満 (やせ)

40歳代、50歳代の男性では
3人に1人が肥満。
20歳代の女性では5人に1人が
やせ。

野菜摂取の状況



1日の摂取目標量は350g

20歳以上の平均摂取量は283g、
年代別では60歳代が一番多い。

毎日野菜を
プラス一皿!!



まもろう腎臓 受けよう健診

毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デー

慢性腎臓病（CKD）という病気をご存知ですか？
現在、成人の8人に1人があてはまる病気です。

CKDの初期は、ほとんど自覚症状がありません。放置
すると、腎不全透析治療が必要になります。また、CKD
は心臓病や脳卒中にもなりやすいことがわかっています。

- 定期的に健康診断（尿検査・血液検査）を受けて早期発見をしましょう！
- 予防のために生活習慣を改善しましょう！

★ごぼうの和え物★

■材料（4人分）

- ① ごぼう…80g
- ② にんじん…50g
- ③ ほうれん草…120g
- ④ すりごま…大さじ1
- ⑤ ぼん酢…大さじ1
- ⑥ マヨネーズ…大さじ1
- ⑦ 粒マスタード…大さじ1/2

ごぼうもサラダ
でさっぱりと！



■作り方

- ① ごぼうはタワシで水洗いして、長さ4cmの拍子切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、ごぼうに合わせて拍子切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切り水気を絞る。
- ④ 鍋に水を沸騰させ、ごぼう、にんじんの順に加えゆでる。
- ⑤ すりごま、ぼん酢、マヨネーズ、粒マスタードでたれを作り、ごぼう、にんじんがあたたかいうちに混ぜる。最後にほうれん草を加える。

■栄養価（1人分）

エネルギー：78kcal
たんぱく質：2.1g
カルシウム：68mg
脂質：5.1g
食塩：0.5g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪

女性の健康週間

3月1日～8日

仕事に家庭に忙しい女性は、つい家族や周囲のことを優先して、自分の健康については後回しになりがちですよね。これを機に自分自身の健康を見直してみませんか？

◆がん検診を受けましょう！！

「子宮頸がん」

子宮頸がんは近年20～30代の若い女性に増えています。初期段階では自覚症状が現れません。20歳以上の方は、2年に1回健診を受けましょう！

「乳がん」

女性に一番多いがんで、30代後半より増え始め、40歳から50歳代で最も多くなっています。日本人女性の約12人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。定期的なセルフチェックと検診を受けて早期発見をしましょう！

がん検診は、お住まいの市町や職場などで受診することができます

◆生活習慣を改善しましょう！！

- ① 禁煙する
- ② 節酒する
- ③ 食生活を見直す
- ④ 身体を動かす
- ⑤ 適正体重を維持する



平成28年度健康延伸プロジェクト 外健康資源優良事例

湖南市ちよいスポクラブが

地域部門（運動）で**最優秀賞を受賞**されました！！

➢活動内容：誰もが気軽に楽しく参加でき、スポーツを通して夢が語れる多世代の交流を基本理念として活動されています。

★健康資源の発掘とは？

県では、健康を支援する住民活動の推進や社会環境の整備など「健康なまちづくり」による健康寿命の延伸をめざして、地域において健康づくりに関する活動に取り組み、「自発的に情報発信を行う企業」「健康づくりを目的とした活動に主体的にかかわっている団体」「健康や栄養に配慮したサービス提供や環境づくりに努めているお店」など健康づくりに関する社会資源の発掘を行っています。