



健康増進に努めましょう!!

只見町の健康度

人生100年時代を生き抜くために、心身ともに健康でいきいきと自分らしく生活したいと多くの方が思っていることと思います。平成30年度の只見町平均自立期間は、男性82.6歳、女性83.1歳となっています。一方で平均余命は、男性84.2歳、女性85.9歳です。平均自立期間とは、健康で過ごす期間を指しており、平均余命とは、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のことです。この差ができるだけ短いことは、生涯より健康に過ごしていることとなります。

	只見町		二次医療圏(会津地域)	
	平均自立期間	平均余命	平均自立期間	平均余命
男性	82.6歳	84.2歳	78.6歳	80.1歳
女性	83.1歳	85.9歳	83.8歳	86.8歳



健康増進への取り組み

近年の健康水準は非常に向上していますが、一方で高齢化、社会生活環境や食生活の変化によって、糖尿病、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の重症化が大きな問題となっています。

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連していることから、健康的な生活習慣の確立のために、運動・食事・禁煙など運動習慣の定着が必要です。これにより、壮年期死亡の減少及び認知症若しくは寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」の延伸を図っていくことが極めて重要です。



健康診査(特定健診)を受けていますか

只見町の特定健診受診率は61.5%、県内10位の受診率となっています。健診結果より、只見町的生活習慣病リスク保有者の割合は、血圧リスクと肝機能リスクが県平均より高く、適正な生活習慣を有する者の割合では、運動習慣のリスクが県平均より高くなっています。生活習慣病による受診状況は、40歳～64歳で30.2%、65～74歳で58.2%、75歳以上は80.5%となっており、年齢を重ねるごとに生活習慣病に罹患する方が多くなっていることがわかります。このことから、より若い年代から生活習慣病を未然に防ぎ、重症化予防が必要だと考えられます。1年に1回は必ず健康診査を受けてご自身の健康状態を確認しましょう。



生活習慣の改善のために

① 禁煙

タバコによってからだに運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素は体に悪影響をもたらす化学物質です。
禁煙しましょう。

② 栄養・食生活

暴飲暴食を控えることは、健康な状態を維持するために重要です。腹七〜八分目くらいでやめるよう心がけましょう。
偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。

③ 適正飲酒

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、大酒をすれば多くの疾病が誘発される可能性が高まります。アルコールに関して1日20g（日本酒に換算して一合程度）の摂取が望ましいとされています。

④ 運動

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上行いましょう。
1日に20分の歩行を2回。体操・筋力トレーニングを各10分がお勧めです。

⑤ 睡眠・休養

休養をしっかりとる 標準的には6〜8時間ですが、快適な睡眠時間は個人差があります。ご自身の活動量に応じた適正な睡眠時間をとるよう心がけましょう。

⑥ 社会参加

多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うことや、ボランティア活動や趣味をもつこと、隣近所の人や友人との交流をお勧めします。

主な酒類のアルコールの目安（1日の摂取量は日本酒で1合程度まで）

お酒の種類	ビール (中瓶1本500mL)	清酒 (1合180mL)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60mL)	焼酎(35度) (1合180mL)	ワイン (1杯120mL)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

高血圧予防のために塩分の摂りすぎに注意しましょう

塩分の摂りすぎは高血圧を引起こします。

高血圧になると脳卒中や心筋梗塞等の命にかかわる病気のリスクが高まってしまいます。

g/日	目標値	福島県	全国
男性	7.5g	11.9g	10.8g
女性	6.5g	9.9g	9.2g

◀ 福島県の塩分摂取量は、摂取量が多い方からワースト1位となっています。

平成30年度 只見町民健康スコアリング

平均より高い (110点以上)
 平均並み (90点以上 110点未満)
 平均より低い (90点未満)
 ※点数は、比較先の平均を100とした際の相対点数を表示
 ※()内は間接法で算出した性・年齢調整値／保険者差指数

【特定健診・特定保健指導の実施状況】

評価 ※各実施割合の点数の平均点 **172点**
順位 **8位/61(国保組合含む)**

特定健診の実施割合 (144点/10位)	保険者	61.5%
	県	42.7%
	国	47.7%
特定保健指導の実施割合 (200点/1位)	保険者	86.2%
	県	26.7%
	国	47.4%

性別	男性								女性								保険者
	年齢	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74		
特定健診の実施割合(性・年齢別)	33.3%	35.7%	50.0%	37.9%	40.0%	60.6%	71.2%	56.2%	60.0%	95.5%	33.3%	35.7%	62.3%	68.9%	71.3%	66.6%	61.5%
特定保健指導の実施割合(性・年齢別)	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	81.8%	57.1%	77.8%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	88.9%	96.6%	86.2%

※実施割合はいずれも数値が高い程、評価(点数)が良い。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

評価 ※各リスクの点数の平均点 **98点 (100点)**
順位 **34位/61 (14位/61)**

肥満リスクあり			
104点 (100点)	10位 (11位)	41.3% (43.0%/0.96)	県 42.9%

血糖リスクあり			
103点 (100点)	9位 (14位)	42.2% (43.3%/0.97)	県 43.3%

血圧リスクあり			
83点 (99点)	61位 (32位)	78.7% (65.8%/1.20)	県 65.5%

脂質リスクあり			
109点 (100点)	15位 (16位)	38.7% (42.4%/0.91)	県 42.4%

肝機能リスクあり			
89点 (101点)	48位 (5位)	31.1% (27.4%/1.14)	県 27.6%

※各リスク保有者の割合が低い程、評価(点数)が良い。

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

評価 ※各リスクの点数の平均点 **97点 (100点)**
順位 **32位/61 (4位/61)**

喫煙習慣リスクなし			
100点 (100点)	15位 (6位)	86.1% (86.2%/1.00)	県 86.1%

睡眠習慣リスクなし			
111点 (100点)	2位 (10位)	85.1% (76.5%/1.11)	県 76.4%

運動習慣リスクなし			
85点 (101点)	45位 (6位)	34.6% (40.9%/0.85)	県 40.6%

飲酒習慣リスクなし			
96点 (99点)	37位 (9位)	85.7% (88.8%/0.97)	県 89.3%

食事習慣リスクなし			
94点 (100点)	59位 (8位)	79.4% (84.8%/0.94)	県 84.9%

※各リスク非保有者の割合が高い程、評価(点数)が良い。

【各市町村が属する二次医療圏の平均自立期間・平均余命】()内は95%信頼区間

	平均自立期間(要介護2以上)	平均余命
男性	78.6歳(78.0~79.2歳)	80.1歳(79.5~80.7歳)
女性	83.8歳(83.3~84.2歳)	86.8歳(86.3~87.4歳)

【各市町村の平均自立期間・平均余命】()内は95%信頼区間

	平均自立期間(要介護2以上)	平均余命
男性	82.6歳(80.5~84.6歳)	84.2歳(81.9~86.5歳)
女性	83.1歳(80.7~85.4歳)	85.9歳(83.3~88.6歳)

健康は料理から!

〈幼児のおやつ〉

『カッターチーズスイートポテト』

～材料(10個程度)～

さつまいも	300g
カッターチーズ	100g
バター	20g
砂糖	大さじ3
溶き卵	1個分
牛乳	小さじ

●作り方●

1. さつまいもは、きれいに洗って、圧力鍋で蒸し、ボウルに移してつぶす。
2. カッターチーズ、柔らかく練ったバター、砂糖、溶き卵の2/3量を順に加えてよく混ぜる。
3. 残りの溶き卵に牛乳を混ぜ、つや出し用の卵液を作る。
4. 2を、大きめのスプーンですくって楕円形にまとめる。(スプーンを2本使うとまとめやすい。)
5. ホットプレートにアルミホイルを敷き、バターをぬって、4を並べる。3をハケで表面にぬって、15分～20分焼く。



『カッターチーズ』

～材料(作りやすい分量:3～4人分)～

牛乳	300ml
レモン汁	大さじ1

●作り方●

1. 鍋に牛乳を入れ、火にかける。
2. 鍋のまわりがフツフツとし沸騰直前にレモン汁をまわし入れ、火を止めて軽くかき混ぜる。分離するのを待つ。

『秋鮭の青海苔和え』

～材料(1人分)～

生鮭	60g
酒	20g
片栗粉	5g
揚げ油	適宜
長ねぎ	5g
塩	0.4g
青海苔	0.1g
白ごま	1g
レタス	20g
ミニトマト	20g

●作り方●

1. 鮭は、腹骨と小骨を取り除き、1切れをそぎ切りの3等分にし、酒をふりかける。
長ねぎはみじん切りにしておく。レタスは適当な大きさにちぎり、水にさらしておく。
ミニトマトは、ヘタをとって縦半分に切っておく。
2. 揚げ油を火にかける。鮭の水分をクッキングペーパーでとり、片栗粉を表面がサラッとするまでしっかりまぶす。揚げ油が170℃になったら、鮭をゆっくり入れ、時々返ししながら中火でカラッと揚げる。
3. フライパンに、油をきった2の鮭、長ねぎ、塩、青海苔、白ごまを入れて中火でさっと炒めながら合わせる。全体に混ぜたら火を止める。
4. 皿に、水気をきったレタスとミニトマトをおき、3の鮭を真ん中に盛り、フライパンに残った青海苔を上からふりかけてできあがり。

