

## 地域・職域連携だより 第10号

発行年月日：令和3年6月18日

発行：県北地域保健・職域保健連携推進連絡会

(参考・引用)

- ・第2回「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」資料（厚生労働省）
- ・県民健康調査 コラム「いろいろ知りたい高血圧」（福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター）

### 健康経営の取組紹介（令和2年度）

令和2年度は有限会社カミノ製作所（川俣町・R1～R2）、株式会社イイジマ東北（大玉村・R2～R3）がモデル事業として取り組みました。



カミノ製作所では、ウォーキングセミナーを2回実施しました。



セミナー後は、歩き方や靴の選び方など、実践している社員もいました。



補助金活用で活動量計を購入し、運動不足の解消に取り組むきっかけづくりとなりました。

イイジマ東北では、カゴメ食生活改善セミナーを開催しました。

従業員全体において、野菜を摂取するという意識が向上しました。



野菜摂取量が増えるなど、行動変容に至った従業員も見られました！今後も継続して啓発していきます。



### 令和3年度健康長寿ふくしま会議第1回地域・職域連携推進部会

令和3年4月26日に、健康長寿ふくしま会議地域・職域連携推進部会の令和3年度第1回会議が開催されました。議事内容についていくつか御紹介します。

#### ○第二次健康ふくしま21計画の計画期間の延長及び次期計画の策定について

国の健康日本21計画が1年延長されることに伴い、第二次健康ふくしま21計画の計画期間を2013（平成25）年度から2023（令和5）年度の11年間とし、次期計画は令和5年度に策定し、令和6年度から開始することとなりました。

#### ○健康ふくしま21調査の実施について

令和3年度と令和4年度に調査を行うこととなりました。

#### ○福島県版健康データベースの地域分析について

県北地域の病名別標準化レセプト比は、「虚血性心疾患」、「狭心症」及び「脳内出血」が全県と比較して高い傾向にあります。（男性+女性及び入院+外来）

男女別では、男性は、「脳内出血」が高く、女性は、「虚血性心疾患」及び「狭心症」が高い傾向にあります。



## 減塩にチャレンジ!~第1回 食塩の過剰摂取の原因は調味料にあり!

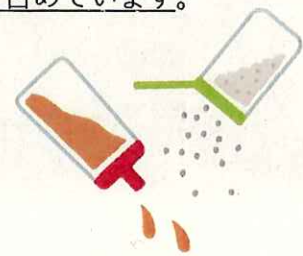
県北地域では、男性・女性ともに拡張期血圧が高いという健康課題があります。高血圧は放っておくと高い確率で脳血管障害や心臓病、腎障害などを引き起こし、やがてこれらの合併症で死に至る危険が増します。本日よりでは、これから数回にわたり、高血圧の大きな原因の一つと言われる塩分を減らすための情報をお伝えしていきます。

### 食塩の摂取源について 食品群別食塩摂取量※の経年変化

※ナトリウム摂取量を食塩相当量に換算したものです。



国民健康・栄養調査の結果を分析すると、日本人の食塩摂取量は、調味料から摂っていることが最も多いことが分かりました。調味料由来の食塩摂取量は、2003年からの推移をみると減少傾向にあるものの、近年はほぼ横ばいです。2019年は6.5g/日と全体の約7割を占めています。



### 「かける前に味見をしよう！」

料理に調味料をかける前に、ひとくち食べてみましょう。何もかけなくとも、おいしく食べられるかもしれません。

## 6月は食育月間・毎月19日は食育の日

「ふくしま健康応援メニュー」で健康づくりー福島県食育応援企業団×ふくしま“食の基本”オリジナルレシピー

県では、ふくしま“食の基本”（主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事と減塩）で、県民の生活習慣病予防に取り組んでいます。

このたび、福島県食育応援企業団に登録している各企業と連携した「ふくしま健康応援メニュー」を公開しました。

県産のなじみのある野菜を使用し、家庭や給食等で広く活用できるレシピです。

この「ふくしま健康応援メニュー」で皆さんの健康づくりを応援します。



丸ごとトマトのハンバーグ



ふくしまの野菜が主役のみそ汁



スクランブルエッグとたっぷり野菜のバイザンヌサラばん



秋鮭と大豆ソーセージ、野菜のスープカレー



だしうまキャベツ

<メニューのポイント>

- ① 野菜たっぷり（一品当たりの野菜の量：70g以上）
- ② おいしく減塩（一品当たりの食塩相当量：主食・副菜・汁物は1g以下、主菜は1.2g以下）
- ③ 地産地消の推進（県産野菜を取り入れたレシピ）



詳しいメニューはこちらから! → 「ふくしま健康応援メニュー」

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/hukushimaouennmenyu-.html>



事務局：県北保健福祉事務所 健康増進課

電話：024-534-4161 FAX：024-534-4105

メール：kenpoku.zoushin@pref.fukushima.lg.jp