

# 篠木自治会だより

発行：篠木自治会  
責任者：会長 下田 富幸

## 健康づくりで「健康寿命」を延ばそう

去る11月20日夜7時から、多目的研修センターで「健康寿命」をテーマ地域健康づくり連絡会が行われました。

連絡会では、市の方から滝沢市民の健康度、滝沢市内の各地区の脳卒中、がんの罹患率なども紹介され、改めて健康の大切さを認識するとともにいかに「健康寿命」延ばしていくかが話し合われましたので、その結果をお知らせします。



### 1 三大疾病の動向

#### ○主要死因の状況

区分	1位	2位	3位	コメント
全国	がん	心疾患	脳血管疾患	全国的にみると、岩手県の脳卒中死亡率が増加中で3位にランクされているが、滝沢市はなんと2位！
岩手県	がん	心疾患	脳血管疾患	
滝沢市	がん	脳血管疾患	心疾患	

#### ○篠木地区の主要死因の状況

病名	状況	市の平均	コメント
がん	25.9	30.0	市の平均よりやや低く、4人に1人
心疾患	15.5	12.2	市の平均より高く、6.5人に1人
脳血管疾患	10.3	10.4	市の平均とほぼ同じで10人に1人

### 2 特定検診の受診動向

#### ○H30年度篠木地区の受診状況

区分	対象者数	受診者数	受診率	コメント
男性	96人	37人	38.5%	男女とも市平均を下回っている。対象者の中には、勤務先で受診している方もいると思われる。
女性	116人	50人	43.1%	
合計	212人	87人	41.0%	

#### ○H30年度特定検診結果

区分	篠木割合	市平均	コメント
高血圧	56.3%	45.8%	市平均より高血圧者が多い。
高血糖	55.2%	48.6%	市平均より高血糖値者が多い。
中性脂肪	19.5%	24.7%	市平均より中性脂肪の人が少ない。

#### ○滝沢市の死因別死亡率の推移（H25～H29/人口10万人当り）

区分	H25	H26	H27	H28	H29
がん	208.9	204.6	256.0	214.6	270.4
心疾患	83.6	101.4	97.4	113.6	106.4
脳血管疾患	90.8	96.0	93.8	88.4	110.0

※滝沢市では脳血管疾患による死亡が大幅に増加しています。

### 3 脳出血予防のための高血圧を予防する生活習慣

○塩分の摂りすぎに注意する。

区分	基準値	全 国	岩手県	
男性	8 g	10.8 g	10.7 g	全国21位
女性	7 g	9.2 g	9.3 g	全国18位

※岩手県は塩分の摂取量が多い。

○野菜や果物をとる

区分	基準値	全 国	岩手県	
男性	350 g	284 g	299 g	全国13位
女性		270 g	286 g	全国11位

※まだまだ少ない。





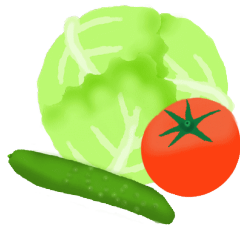
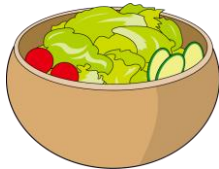
## 野菜350gってどのくらいなの？

野菜1日分350gを1皿70g相当に置き換えてみれば、1日5皿（1皿70g×5皿=350gとなるので、野菜を使ったおかずを1日5皿食べることを目標にして、いろいろな食材を組み合わせます。

統計によれば、野菜が70g足りないので、あと70g（1皿分）補うことを心がけましょう。

○皿数の数え方の目安

小鉢（小皿）の野菜料理を1皿分70gとして数えます。

区 分	分量（目安）		
ほうれん草 のお浸し		ほうれん草 3分の1束	（小鉢1つ） 1皿分 
かぼちゃの 煮物		一口大 3切れ	（1鉢分） 1皿分 
野菜サラダ		きゅうり 小4分の1本 トマト 4分の1個 レタス 2枚	（1人前） 1皿分 

野菜に含まれるカリウム、ビタミンC、食物繊維などの栄養素が生活習慣病である高血圧、脳卒中、がんを抑制する働きがあるといわれています。

毎日、野菜をあと一皿食べましょう。

