

# もりもりヘルスアップ通信



【第25号】発行 平成28年9月 ☆★南会津地域職域連携推進協議会★★  
事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp



厳しい夏の暑さも少し和らぎ、日によっては気温の差があることから体調をくずしがちな季節となりました。これからはこまめに汗を拭いたり衣服などで体温調節をして、風邪などに十分気をつけましょう。

## ○ 塩分を控えて、高血圧を予防！

**高血圧**とは、血管内の圧力が高くなった状態で、**動脈硬化**や**脳梗塞**、**心筋梗塞**などの血管の病気の原因となるだけでなく、**糖尿病**や**肥満**とも関わってきます。福島県は他県に比べ男女とも食塩摂取量が多く、高血圧の治療を行っている人の割合も多い状況です。

◆一日の塩分摂取量 (H24国民健康栄養調査)

	福島県	基準値
男性	12.1 g (全国8位)	8.0 g 未満
女性	9.9 g (全国13位)	7.0 g 未満

◆高血圧症治療薬服用者の割合(H26特定健診結果)

1位	長崎県	39.9%
2位	<b>福島県</b>	<b>39.5%!</b>
3位	鹿児島県	39.4%

## ◆減塩の工夫

☆汁物は具たくさんに  
具を多くしてビタミン・  
ミネラルを摂取しましょ  
う



☆加工肉や練り物を控える  
ウインナー、ちくわなどは茹で  
ると減塩になります



☆麺類のスープを残す  
ラーメンやうどんの汁に  
は食塩が多く含まれてい  
ます



☆減塩醤油を使う  
減塩醤油を使うことで  
手軽に減塩出来ます



☆だしを取って塩分を控えめに  
だしを効かせることで塩分を抑える  
ことが出来ます



## ○ 気軽に楽しく健康づくり「ふくしま健民アプリ」

スマートフォン向けアプリ（ダウンロード無料）を利用して行う健康づくり！歩数カウントや日めくり健康チェックなどの健康の取り組みによってポイントを換算し、3000ポイント集めると「ふくしま健民カード」が取得でき、県内800以上の店舗で特典を利用できます。ご当地のキャラクターと、一緒に楽しく健康づくりをはじめませんか？

～詳しくはこちらをご覧ください～

お問い合わせ 「ふくしま健民カード」事務局 TEL：024-927-0021



<http://kenkou-fukushima.jp>

ふくしま健民カード

検索



## ○ オリンピック開催地で進める”禁煙化”

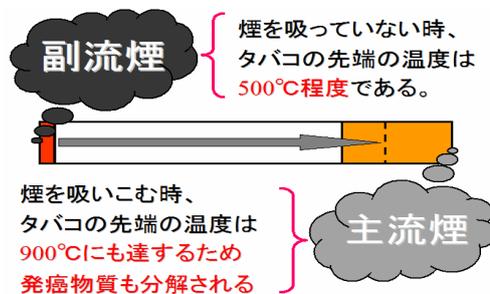
4年後の2020年に東京で開催されるオリンピックに向け、WHO（＝世界保健機関）から「禁煙化」が求められています。それは世界中で他人のたばこの煙を吸う「受動喫煙」により、年間で推計60万人が死亡していると云われるためです。リオデジャネイロ（ブラジル）では、すべての屋内施設でたばこを吸うことを禁ずる法律があり、「喫煙スペース」もありません。近年の開催地では、公共施設はもちろん、飲食店、宿泊施設や屋外運動施設も含め罰則付きの禁煙化が実施されています。

日本の受動喫煙に関する取り組みはWHOから世界で「最低レベル」と指摘されています。国民的な議論を喚起して現状をどこまで改善できるかが、大きな課題です。



## ○ 夫の喫煙が、妻の肺がんになるリスクを約2倍に！

最近、たばこを吸わない女性は「夫の喫煙本数が多いほど肺がんになるリスクが高い！」というデータが発表されました。受動喫煙があると、たばこを吸わない人の健康も損なわれます。空気清浄機は、たばこの臭いは除去しても、有害物質を全部取り除くわけではありません。家族の健康も考えて禁煙できると素敵ですね！

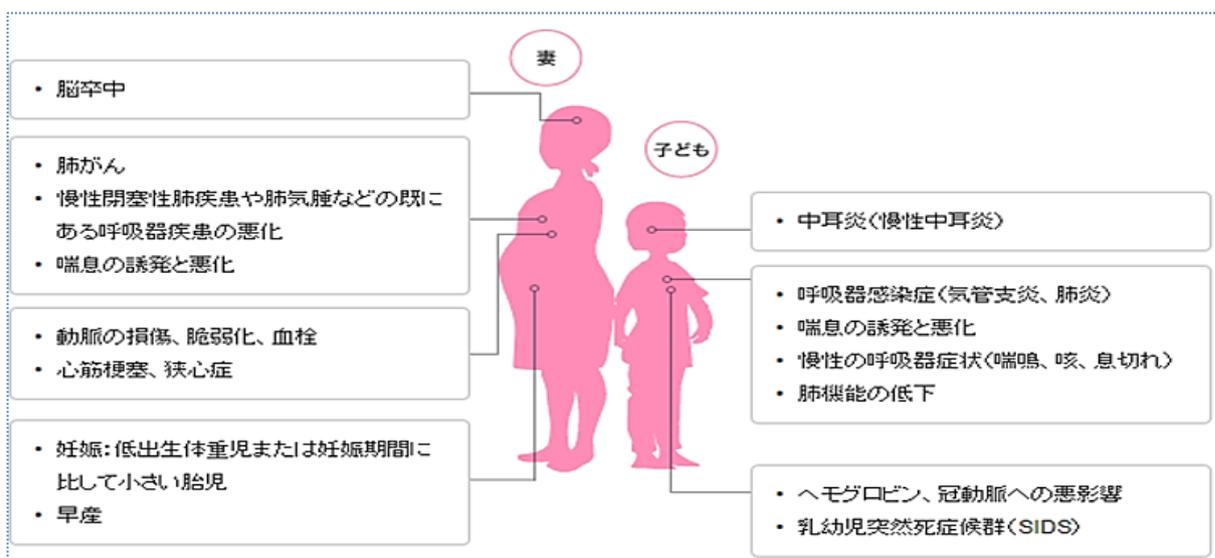


～まめ知識～

**副流煙は主流煙より有害！！**

副流煙は①燃焼温度が低く有害物質が分解されず残る、②フィルターを通らないことから、主流煙より多くの有害物質を含みます。

★受動喫煙による害…たばこの害は肺がんやぜん息の他、非常に広範囲であることをご存知ですか？



## ○ 9月は、「食生活改善普及運動月間」です！

厚生労働省では「健康日本21」計画で「健康寿命をのばす」ことを目標に、9月1日～30日の1か月を強化月間とし、①食事をバランスよく、②野菜の摂取を増やし、③塩分摂取量を減らすことに取り組むこととしています。今年度の基本テーマは「食事をおいしく、バランスよく」で、「毎日プラス1皿の野菜」や「おいしく減塩1日マイナス2g」を実践しましょう！