すこやかコラム

成年男性の肥満が多いです！

大河原町で実施している青年期健康診査、特定健康診査の結果によると、20～69歳の男性の肥満者（ＢＭＩ25以上※）は3人に1人という状況が続いています（図1）。また、特定健康診査での40～74歳の男性における、メタボ及びメタボ予備群と考えられるかたの結果を、大河原町、宮城県、国と比較すると、大河原町と宮城県は国より高い値で経過しており、さらに大河原町は年々増加していることがわかります（図2）。

第2次大河原町健康増進計画では、「肥満者の割合の減少」を目標の一つとして掲げており、計画最終年度である平成35年の目標値として、20～69歳の男性の肥満者の割合を28％としています。

○肥満は命にかかわります

この年代の男性は、働き盛り世代でほかの年代よりも自分の健康に関心が向きにくい傾向にあります。それに加え、日々の生活の積み重ねによって引き起こされる生活習慣病を発症しやすい時期でもあります。肥満は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの原因となりますが、これらの初期は自覚症状が現れにくく、放っておくと、後々に心疾患や脳卒中、慢性肝臓病など命にかかわる重大な病気を引き起こします。

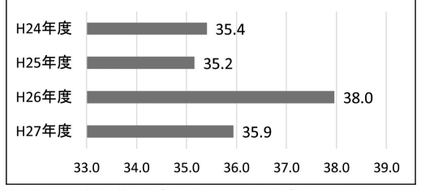
○自分の健康を管理しましょう

適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙等の生活習慣を心掛けましょう。また、自分の健康を管理するきっかけとして、毎年健康診査を受けることが大切です。保健指導の対象となった場合は積極的に受けましょう。

大河原町の青年期健康診査（20～39歳のかた）及び特定健康診査（40～74歳のかた）は8月22日から始まります。青年期健康診査は申込者へ、特定健康診査は対象者（対象年齢の大河原町国民健康保険に加入しているかた）全員へ受診票を送付しています。青年期健康診査をまだ申し込んでいないかたは、早めに申し込み、ぜひ受診してください。

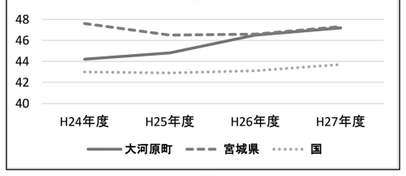
※ＢＭＩ 25以上が肥満と判定されます。ＢＭＩ＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

図1 BMI25以上の割合（20～69歳の男性）



大河原町青年期健康診査、特定健康診査結果より

図2 メタボ該当者及び予備群の割合の推移（40～74歳の男性）



資料：ＫＤＢシステム

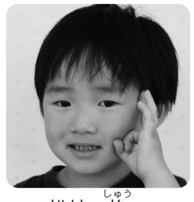
やったね！ 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診（7/6）の結果より

渡邉　愛奈（まな）さん

中村　帆南（はんな）さん

鈴木　煌大（こうだい）さん



松﨑　柊（しゅう）さん

井上　ひまりさん

三浦　蒼空（そら）さん

我妻　蒼太（そうた）さん

池田　真穂（まほ）さん

ポートンカダ
茉莉花（まりか）　ヤスミンさん

◘このページについての問い合わせ先▶健康福祉課　☎ 0224-53-2115

◈平成29年度大河原町食育スローガン「おいしく食べよう朝ごはん」

ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ

ミックスナムル

※写真は１人分になります。

【１人分】エネルギー 110キロカロリー　塩分 1.1グラム

材料（２人分）

大根：160ｇ　にんじん：80ｇ　ほうれん草：200ｇ
調味料Ａ（長ねぎ（みじん切り）：大さじ２　にんにく（すりおろし）：１かけ分　白すりごま：大さじ２　ごま油：大さじ２　塩：小さじ 2/3　しょうゆ：小さじ 1/2）

作り方

①大根とにんじんは皮をむき、千切りにする。鍋に湯を沸かし、さっとゆでてざるに取る。続けてほうれん草をゆでて水にさらし、水気しっかり絞り、食べやすい長さに切る
②ボウルにＡをよく混ぜ合わせ、①を加える。

～調理担当ヘルスメイトから一言～
簡単に作ることができて、1人分の野菜量が110ｇとたくさん摂ることができます。にんにくとゴマの香りがしっかり効いています。　髙橋　敏子 さん（中島区）

介護のマメ知識⑯

介護保険で利用できる在宅サービスについて　その２

前月号では、自宅に訪問を受けて利用する介護サービスについて説明しました。今月号は、その他の自宅で生活しながら利用できるサービスについて説明いたします。

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上および家族介護負担軽減のための支援を日帰りで行います。

通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関等で、食事・入浴などの生活機能の推進・向上のため理学療法・作業療法などのリハビリテーションを日帰りで行います。

短期入所生活介護、短期入所療養介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設や医療機関などに短期入所して、日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

特定施設入居者生活介護

有料老人ホームなどに入居しているかたに、日常生活上の支援や介護を提供します。

福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具を貸与します。車いす、特殊寝台、歩行器、歩行補助杖などが対象となります。身体の状態に合わせて必要な用具を貸与します。

住宅改修費支給（本紙3月号掲載）

手すりの取り付けや段差解消などが住宅改修の対象となります。工事を着工する前に申請が必要になりますのでご注意ください。支給限度額（工事費用）は20万円を上限に、かかった費用の9割または8割を支給します。詳細は、3月号をご参照ください。

特定福祉用具販売（本紙5月号掲載）

レンタルになじまない排せつや入浴に使用される福祉用具が対象です。支給限度額は1人につき1年間（4月1日～翌3月31日）で10万円です。一度全額自己負担で購入し、その後、申請により9割または8割が支給されます。詳細は、5月号をご参照ください。

介護保険制度の理念である、可能な限りその居宅において自立した日常生活を営むことができるよう、効果的に介護サービスを利用していきましょう。

問 健康福祉課介護保険係
☎0224-53-2115