

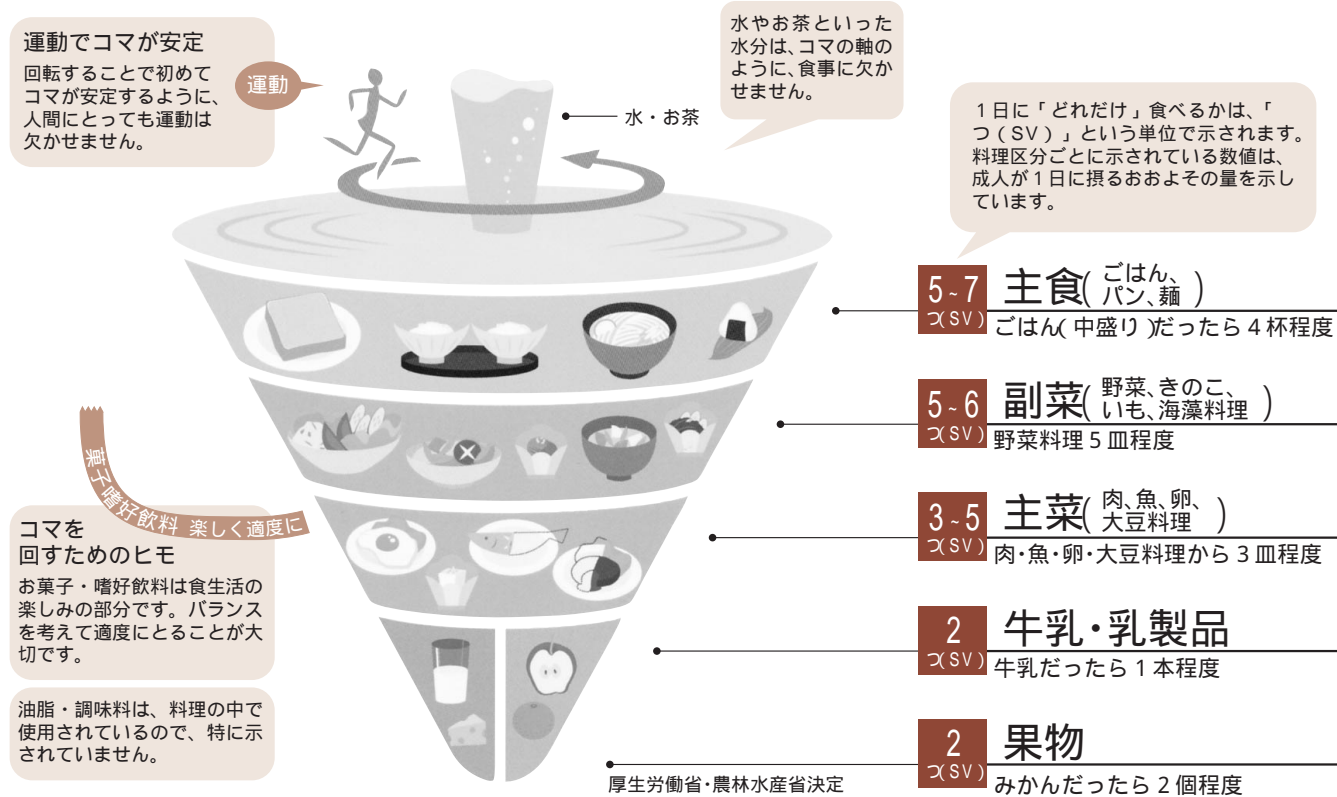
## \* 食生活改善普及運動について \*

～重点目標～「朝食を欠食する人の減少」「野菜の摂取量の増加」

生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が課題となります。一人ひとりが改めて食生活改善の重要性を認識し理解を深め、日常生活での実践を促進できるよう、この機会に見直してみたいかがでしょうか？

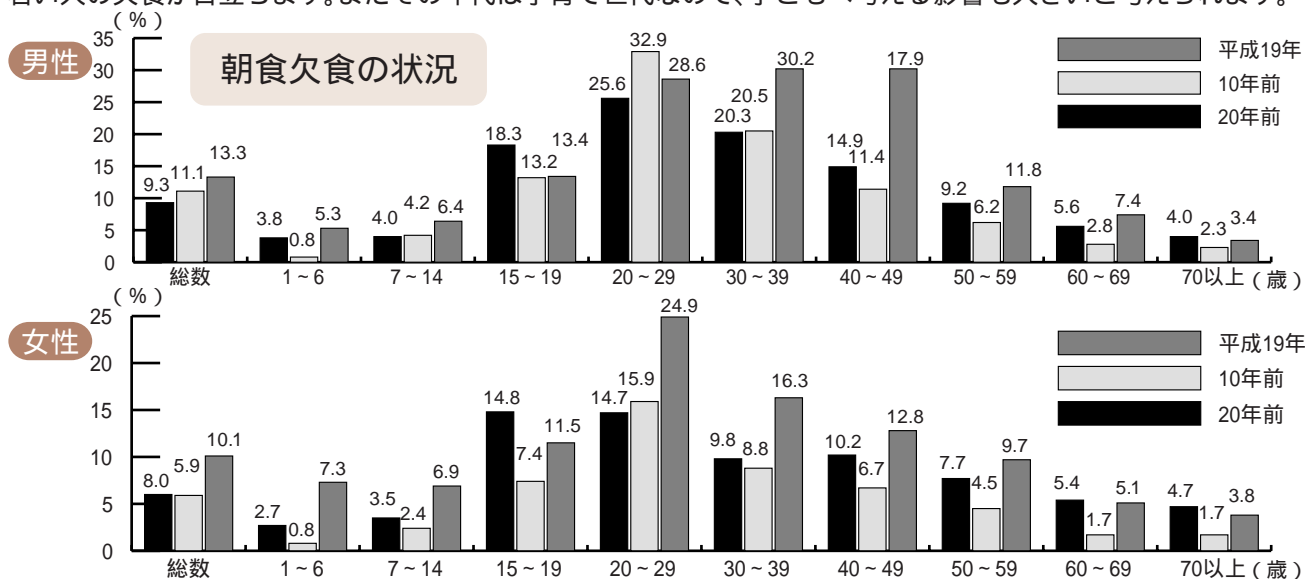
### 「食事バランスガイド」を活用しよう！

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



### 朝食を食べよう！

平成19年国民健康・栄養調査によると、前回の調査より朝食を欠食する割合が増えています。特に20・30歳代の若い人の欠食が目立ちます。またその年代は子育て世代なので、子どもへ与える影響も大きいと考えられます。



### 野菜をたくさん食べよう！

1日の野菜の目標値は350gです。それに対して平均値は290gとなっています。バランスガイド等を活用しながら少しでも目標に近づくように工夫しましょう。

今月も各種健康行事を企画しております。詳しくは 健康推進課 ☎62-6666

# 9月は健康増進普及月間です

全国統一標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ  
～よい生活習慣は、気持ちがいい!～」

平均寿命の著しい伸長にみられるように、近年、国民の健康水準の向上には目覚ましいものがある一方で、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等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おり、国民の健康の保持・増進を図るためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

このため、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣改善の重要性について理解を深めるとともに、健康づくりの実践を促進するため9月を「健康増進普及月間」としています。また「がん制圧月間」「食生活改善普及月間」も合わせて実施し、多方面からの健康増進をねらいとしています。

## メタボリックシンドロームを予防

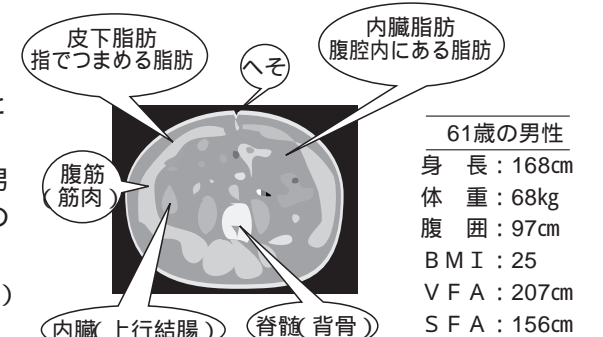
\* 内臓脂肪を減らそう!(内臓脂肪を増やさない生活習慣を!)\*

### 内臓脂肪とは?

CT断面映像での腹腔内脂肪組織面積が100cm<sup>2</sup>を超えると内臓脂肪型肥満と診断されます。

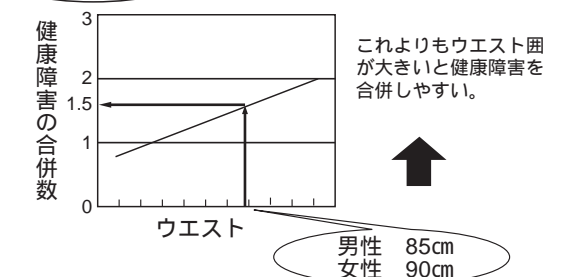
内臓脂肪は加齢とともに増えていくもので、女性よりも男性に多く、女性では特に閉経後に増加します。内臓脂肪蓄積の主な原因は食べ過ぎ、運動不足、加齢です。

内臓脂肪=腹腔内の脂肪組織(腸間膜周囲や大網内の脂肪組織)



### 内臓脂肪蓄積の悪影響

内臓脂肪が多いと高脂血症、糖代謝異常(糖尿病)、高血圧、通風(尿酸血症)など多数の動脈硬化危険因子を合併しやすくなり、動脈硬化性疾患にかかりやすくなるのです。しかし、おなかが出張っているからといって、すべての人が内臓脂肪型肥満とはかぎりません。日本の女性には皮下脂肪型肥満=健康肥満も少なからずいます。



### 内臓脂肪の多い人

食事を満腹まで食べる  
料理に砂糖を使う  
間食が多くアイスクリームを好む  
緑黄色野菜を好まない  
交通手段として自動車をよく使う  
喫煙習慣がある

### 内臓脂肪の少ない人

運動を習慣化している  
食生活が適正である  
太りにくい体質である

## がん検診50%推進ポスターの募集について

がん検診の受診率向上を図るためには、がんに関する正しい知識の普及が重要であり、特に初等中等教育などにおけるがん知識の普及により、家庭や地域において相互に学びあえる環境づくりを行うことを目的にポスター募集を行います。

募集区分	賞の授与	募集区分毎に
・小学生低学年の部(1年生から3年生)	・最優秀賞	1点 賞状、記念品
・小学生高学年の部(4年生から6年生)	・優秀賞	5点 賞状
・中学生の部	・佳作	10点 賞状
・高校生以上一般の部		

応募規格等の詳細については 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>