

健康たかはま21

7月1日号でも紹介しました「健康たかはま21」は、「高浜市健康づくり推進委員」「高浜市の未来を描く市民会議（健康分科会）」などの市民からご協力をいただき、第2次計画を作成しました。「自分の健康は自分で守る」「地域で応援みんなの健康」を基本に、今月から具体的な内容を紹介していきます。

栄養・食生活

「栄養・食生活」は、身体の健康を保つために欠くことのできない要素であるとともに、こころの健康のためにも大切です。また、生活習慣病予防として重要であり、適正な体重の維持に重点をおく必要があります。そのためにも自分にあった食事のエネルギー(kcal)や栄養のバランスを認識し、標準体重を意識して生活習慣病予防の普及に取り組む必要があります。

現 状

高浜市の20歳～69歳までの男性・女性ともにBMIが、25以上の方の割合が、県の数字より、6～11%程度多くなっています。

BMI

体重と身長の関係から算出したヒトの肥満度を表す指標です。BMIが25以上は、肥満と判定しています（「日本肥満学会資料」より）

「実現したい目標」と今後の取り組み

1.『実現したい目標』

- ★ふとりすぎない、やせすぎない
- ★楽しい食卓にしよう



2.『今後の取り組みとして』

①「市民が自ら取り組むこと(自分にできること)」

- 家族で食事をする時間をつくる。そして、楽しみながら、30分以上かけて食事をとる。
- 食事に気をつけよう。
 - ・自分の適正体重を維持できる食事量を知る
 - ・塩分摂取量を控えめにする。
 - ・食品を購入するときエネルギー(kcal)などの栄養成分表示をみる。



②「地域で取り組むこと(地域でできること)」

- 公民館祭などのイベントで、血圧測定や体脂肪測定などを測定する機会を増やす。(それをきっかけに自分の生活習慣を振り返る機会を持つ)

③「行政で取り組むこと(行政にできること)」

- 回覧やチラシなどで、健康・栄養情報を発信する。
- 健康料理教室を開催し、必要なエネルギー(kcal)量や栄養バランスを伝えます。
- カワラッキーフレンズの登録者を増やす。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871