



もりもりヘルスアップ通信



【第46号】発行 令和4年1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：0241-63-0302 E-mail：minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

〇 いつまでも健康に暮らそう ～コロナ下での健康づくり～

福島県メタボ該当者率 全国ワースト4位

令和元年度の特定健診で、メタボリックシンドロームに該当する県民の割合が18.4%と**3年連続全国ワースト4位**で、過去最悪を更新しました。令和2年度では、コロナの外出自粛による運動不足などでさらなる悪化が懸念されます。

また、FDB(※)報告書によると、南会津地域では下記の生活習慣病のリスク項目が、県平均よりも高いと報告されています。



- ・ **血圧高値**(収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上)
- ・ **喫煙者**(男性のみ)
- ・ 30分以上の**運動**を週2回1年以上実施していない
- ・ **歩行または身体活動**を1日1時間以上実施していない
- ・ 人と比較して**食べる速度**が速い(女性のみ)
- ・ 飲酒頻度が毎日(男性のみ)

出典：厚生労働省：特定健康診査・特定保健指導の実施状況に関するデータ

メタボや生活習慣病の予防など、健康な状態を維持・増進するためにも、日常生活の中で隙間時間を見つけて、実施できそうなものから健康づくりに取り組んでみませんか？

※FDBとは…福島県版健康データベースの略。県民の約74%の健診・医療・介護に関する匿名化した健康データベースのこと

おうち時間で始めるコロナ下での「新・健康生活」6つのススメ

① 運動



毎日プラス10分の身体活動

→移動時の早歩き、料理、掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

💡コロナ下でのポイント

→外出機会が減り、身体活動量も減りがちです。座っていても、できれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は立ち上がりからだと動かしましょう。

③ 禁煙

喫煙習慣を見直す



💡コロナ下でのポイント

→気になっていてもついつい先延ばしになってしまう禁煙。世の中の変化を禁煙のきっかけにしませんか。

⑤ 睡眠

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

💡コロナ下でのポイント

→おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な睡眠時間をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

② 食事

適切な食生活で、からだの調子を整える

→主食・主菜・副菜は健康的な食事の第一歩です。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

💡コロナ下でのポイント

→おうちでの食事の機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみましょう。お弁当や惣菜を活用する際は、**主食・主菜・副菜を組み合わせ**てみましょう。



④ 飲酒

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

💡コロナ下でのポイント

→おうちでの食事が増え、飲酒の機会が変化してきたことをきっかけに、お酒との付き合い方を考えてみませんか。



⑥ 健診・検診

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見する

💡コロナ下でのポイント

→コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか逃さないください。



○新型コロナウイルス感染症対策



これまででも感染防止対策に取り組んでいただいておりますが、自分自身や周りの人たちを守るという意味でも、**正しいマスクの着用**や**手洗い**(アルコール消毒も含む)、**こまめな換気**、**身体的距離の確保**(できれば2m、最低1m)等、基本的な感染防止対策をより一層徹底していただきますようお願いいたします。

鼻やあごがマスクから出ていませんか？

外出・会話時は**マスク着用**
(不織布マスク推奨)

こまめな**手洗い・消毒**

窓をあけるなど、こまめな**換気**

体調が悪い場合は、**登校や出勤等を控え、早めに受診**してください

咳、のどの痛み、発熱などの症状がある場合には、**登校・出勤等を控え**、かかりつけ医や診療検査医療機関にご相談ください。
かかりつけ医がいない、どこに相談してよいか分からない場合は、**受診・相談センター**(☎0120-567-747)へご相談ください。

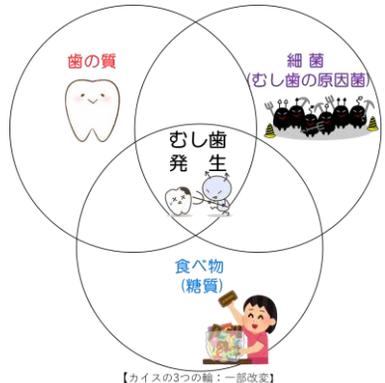
福島県 診療検査医療機関 🔍

○歯の健康について ～コロナ禍におけるお口のケアを見直そう～

なぜむし歯ができるかをご存知ですか？

「甘い物を食べた後に歯磨きをしないとむし歯ができる」と思っていませんか？実は、「**歯の質**」「**食べ物**」「**細菌**」の3つの原因が重なった時にむし歯ができると言われています。それぞれの要因に対して予防策があり、子どもの歯が生え始める前から、家族全員でバランス良くむし歯予防に取り組むことが大切です。

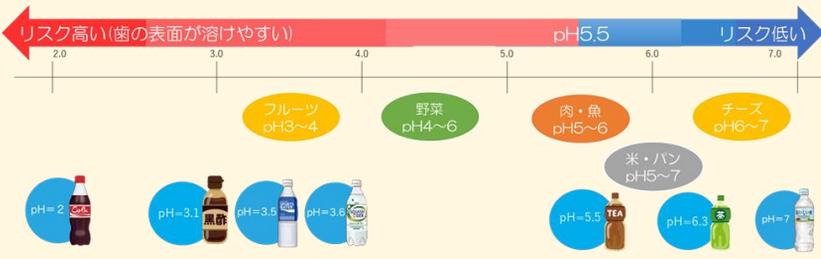
- 歯の質**→「ブラッシング」「フッ化物の応用(フッ化物配合歯磨剤等)」
- 食べ物**→「食事の見直し」「甘味飲食物の適正摂取」
- 細菌**→歯みがき等で歯垢(プラーク)の除去



歯みがきをしているのに、むし歯になるのはなぜ？

きちんと食後に歯みがきをしているにもかかわらず、むし歯ができてしまう人は、pHの低い(酸性)飲食物を多くとってしまっていることが原因だと考えられます。

普段口の中のpHは6.8で、中性に保たれています。pHが低い飲食物をとることで、口の中のpHが5.5以下になり歯の表面が溶け始めます。健康にいいとされている物でも、pHが低いもの、また、低くなくてもダラダラと食べたり飲んだりするとむし歯になりやすくなります。水分補給をするときは甘味飲料よりもお茶を選ぶなどして、口の中を中性に保つ時間を長く保つことでむし歯予防をしましょう。



コロナ禍でむし歯等のリスクも高まっています！

この機会に自分や家族のお口の健康を見直すことが重要です。お口のケアの詳細については別紙をご覧ください。

出典：令和元年度こどものむし歯緊急対策研修会 奥羽大学瀬川洋先生講演資料

○保健福祉事務所から ～「空気のきれいな施設」を募集しています～

令和2年4月に健康増進法が改正され、望まない受動喫煙を防止するための取組みは、マナーからルールへと変わり、飲食店や事業所などほとんどの施設で**原則屋内禁煙**となりました。福島県でも、令和3年4月に受動喫煙防止に関する条例が施行され、受動喫煙防止対策が推進されています。

また、福島県では受動喫煙を防ぐことを目的に、屋内禁煙に取り組んでいる施設を「**空気のきれいな施設**」と認証し、ホームページで公表しています。



- 認証要件は？ ☞**屋内が終日禁煙**であること。
- 認証を受けると？ ☞福島県のホームページで紹介します。
お客様はもちろん、従業員の健康を守ることができます。
- 問い合わせ先は？ ☞南会津保健福祉事務所 総務企画課 ☎0241-63-0302
～ 皆様からの申請、お待ちしております ～

※南会津郡内では、108施設が認証済みです。

福島県 空気のきれいな施設 🔍