



明日の健康を考えよ

健康ひろば

2017.6.15
Vol.85

このような食事になっていませんか？

味の濃い佃煮類



漬物、梅干し、ふりかけなど



調味料
マヨネーズ、ドレッシングなど



味の濃い煮物類



食卓の調味料
しょうゆ、ソース、塩など



ごはん大盛り、
味付ごはんなど



汁物
味噌汁、麺類の汁



アルコールとおつまみ



平成 27 年度



栄養マップ調査でわかった彦根市民の傾向

特集

平成 27 年度「滋賀の健康・栄養マップ調査」(彦根市状況)	2
かかりつけ歯科医と ^{ハチマルニイマル} めざせ 8020	4
市民が主役の健康づくり～ひこね元気クラブ 21～	5
家族で行こう！がん検診	6
年に 1 度の特定健診を受けましょう！	7
保険料率が決まりました	8

栄養マップ調査とは？

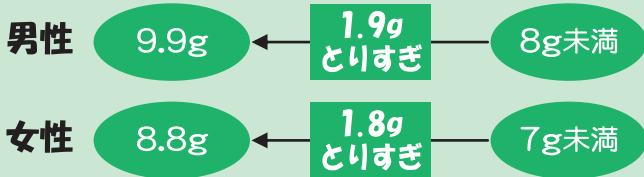
滋賀県では、地域に合った健康増進を目指すために、おおむね5年に1度「滋賀県の健康・栄養マップ調査」が行われています。平成27年度の調査で、彦根市では、無作為に抽出された544人の方にアンケートのご協力を頂きました。

今回は、彦根市民の食事の傾向と生活習慣病を防ぐ食生活アドバイスについての特集です。

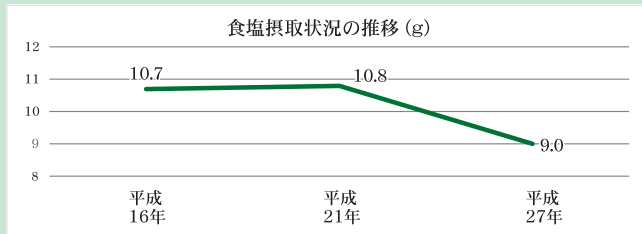
食塩の多い食生活になっていませんか？

今回の調査結果より、食塩（食べ物と調味料に含まれる塩）摂取量の男女比平均は1日約9.0gでした。減少傾向ですが、目標量に比べるとまだまだとりすぎています。

市民1日分の食塩摂取量 1日当たりの食塩摂取の目標量



資料：日本人の食事摂取基準(2015年版)



脂肪をとりすぎていませんか？

脂肪のとりすぎは、肥満や脂質異常を引き起こす原因にもなります。調味料からの「あぶら」の摂取よりも「かくれたあぶら」から摂取していることがあります。「かくれたあぶら」とは、食事だけでなく、お菓子などにも含まれる“あぶら”のことです。

〈かくれた「あぶら」にご用心〉



やせていてもLDL※
※コレステロール値
は高くなるんだって！

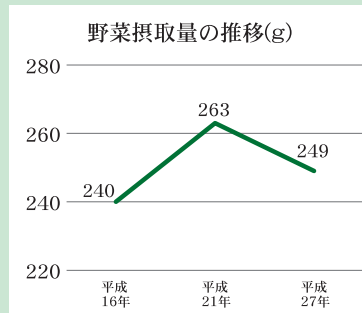
※LDLコレステロールとは、多すぎると血管の壁に入り込んで蓄積し、動脈硬化を進行させるので、「悪玉コレステロール」とも言います。

野菜を毎食、食べていますか？

1日分の野菜摂取量



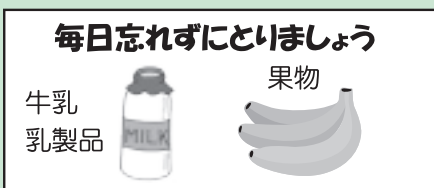
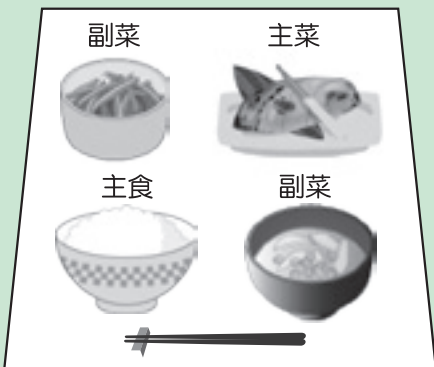
野菜は1日350g（緑黄色野菜120g+その他の野菜230g）が摂取の目標量となります。今回の調査結果から野菜の摂取量は1日249gであり、約100g野菜の摂取が足りません。あと100gとはトマトなら半分です。野菜・きのこ・海そらを積極的にとりましょう。



ゆでた野菜なら、片手1杯分で約100gだよ

～基本は毎食3つのお皿です～

〈主食・主菜・副菜〉



調味料はかけすぎない

薄味に

加工食品は控えめに

食べすぎない

具たくさんに

アルコール・おつまみは控えめに

表紙の食事を改善するには？

こんな工夫でバランスのよい食事を心がけましょう！〈9つのポイント〉

早寝・早起き・朝ごはん

3食、規則正しく食べる

主食・主菜・副菜をそろえる

副菜 主菜

主食 副菜

野菜・海そう類を毎食、食べる

野菜から食べる

食塩は控えめに！

減塩

ゆっくりよく噛んで食べる

間食は控える

夕食は軽め・早めに！

かかりつけ歯科医と **目指せ「8020」**

ハチマルニイマル

8020とは？

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために「80歳で20本の歯を残そう」という「8020運動」が全国で推進されています。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われてしています。

歯が20本以下になると…



体力の低下



転倒しやすい



認知症のリスクが1.9倍

日本歯科医師会ホームページより

しかし、80歳の時に残っている歯の平均は13.9本という現状です…

80歳になっても20本の歯を残すために、定期的な歯科検診をおすすめします

定期検診を受けると80歳の時に残っている歯がふえるという結果がでています。

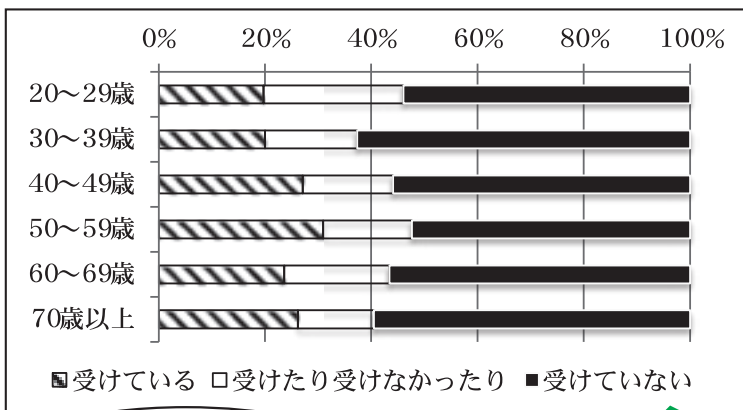


定期的に歯をクリーニングした場合 → 24本

歯ブラシだけの場合 → 5本

新庄らの調査、歯科疾患実態調査より

彦根市で定期検診をうけている人は…



- どの年代も **30%以下**
- **20～30代**は定期的に検診を受ける人が少ない

滋賀県の健康・栄養マップ調査より
「定期的な歯科検診をうけている人の割合」

受けたいのに忙しくて
つい忘れてしまう…

**そんな方に彦根歯科医師会から
提案です！！**



「歯ッピー・バースデー検診」

誕生月には歯科検診を受けましょう

80歳の自分のために、健康のプレゼントを！





▲ 済福寺 (彦根大仏)



▲ 彦根オーナー梨園



▲ 東北部浄化センター



▲ 金毘羅宮 慈眼寺

運動チーム「元気21歩こう会」

運動チームは、毎月21日に歩こう会を実施しています。写真は昨年度訪れた場所の一部です。

「彦根に住めば元気になれる」をスローガンに、食事チーム、運動チーム、広報のメンバーで活動しています。

市民が主役の健康づくり 〜ひこね元気クラブ21〜



▲ 彦留神社



▲ 室内講習会

- ・ 申込み不要です。当日集合場所へ直接お越しください。参加料は100円です。
 - ・ 所要時間は1時間30分、往復5キロほどです。
 - ・ 広報ひこね毎月1日号の催し物案内のページに、日時と集合場所を掲載しています。そのほか、年間スケジュールを市役所、くすのきセンターに置いてあります。また、「元気21歩こう会」当日にも配布しています。
 - ・ 8月と1月は天候を考慮して、室内での軽スポーツや講習会を実施しています。
- 楽しくムリのないように、市民の皆様と健康維持していききたいと思っています。ご参加お待ちしております。
- 食事チームの活動は、いきいき健康ひろば12月号で紹介します。

ひこね元気クラブ21のキャラクターです



健康応援団
まめこん

野菜を食べよう菜
運動実施中!!

健やかで心ゆたかに
暮らせるまち「ひこね」
をめざして



コンキー君

【お問合せはこちら】 〒522-0047 彦根市八坂町1900-4 くすのきセンター 2階
健康推進課 TEL 24-0816 ひこね元気クラブ21 TEL 080-2944-4281

家族で行こう！ がん検診



「2人に1人はがんになる」
がんは日本人の死因第1位です。昨年もニュースで多くの有名人のがんについて取り上げられました。早期発見・早期治療で自分や家族の命も救えます。
さらにパワーアップした彦根市のがん検診を受けましょう！

1 ワンコイン(500円)で受けられます

胃がん検診

検査内容：胃部エックス線検査
(バリウム検査)
対象者：40歳以上の男女

大腸がん検診

検査内容：便潜血反応検査
対象者：40歳以上の男女

肺がん検診

200円

検査内容：胸部エックス線検査
対象者：40歳以上の男女

乳がん検診

検査内容：マンモグラフィ検査
対象者：40歳以上の女性
※昨年度、市の検診を受けていない人

子宮頸がん検診

検査内容：視診、内診、細胞診
対象者：20歳以上の女性
※昨年度、市の検診を受けていない人

※大腸・乳・子宮は
医療機関でも受けられます。

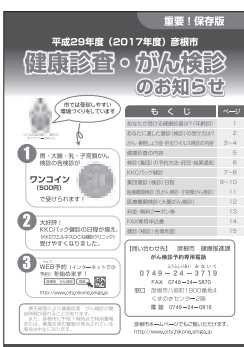


2 KKCパック健診でお手軽受診

KKCウエルネスひこね健診クリニックで、特定健康診査やがん検診のパック健診が受けられます。待ち時間が短く、ご夫婦と一緒に受けられる日が多いのが特徴です。昨年、大好評のため今年は予約の枠を増やしました。

3 WEB予約を始めました

新たにWEB予約（インターネットでの予約）を始めました。スマートフォン・パソコンから簡単に予約ができます。



彦根市 がん検診

<http://www.city.hikone.shiga.jp>

平成29年度のがん検診の日程、予約方法などは広報ひこね5月15日号と同時に配布した「平成29年度健康診査・がん検診のお知らせ」や広報ひこねでご確認ください。



【問い合わせ先】
彦根市健康推進課
がん検診予約専用電話

☎ ひろふしりあみない く
0749-24-3719

無料

年に1度の 特定健診 を受けてみましょう！

彦根市の国保加入者は今年から**無料**で受診できます。この機会にぜひ！

特定健診とは……

40歳から74歳までの方を対象に「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。生活習慣病の早期発見につながるとともに、日ごろの生活習慣を見直す指標になります。

受ける必要がないと思っているあなたにこそ、受けていただきたい検診です！



自分は健康だし、メタボとは関係ないから受けなくてもいいかな……

自覚症状がないからといって安心はできません。
生活習慣病は自覚症状がなくても病気が進行していることがあります。



内臓脂肪型肥満

糖尿病

高血圧

脂質異常

動脈硬化

脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の合併症
(失明、人工透析など)

《メタボリックシンドロームとは》

内臓脂肪の蓄積によって、糖尿病や高血圧などの生活習慣病が重なって起こっていることをいいます。

それぞれの病気が軽い症状の状態であっても、いくつも重なっている場合は、脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させ、重症化すると長期の療養が必要になるかもしれません。

《特定健診の主な検査内容》

- ①血圧測定
- ②尿検査 (糖、蛋白、潜血)
- ③血液検査
(脂質、血糖、肝機能、腎機能、尿酸)
- ④腹囲測定 など

《特定健診の受診期間》

**平成29年6月1日(木)～
平成30年1月31日(水)まで**

(ただし、実施期間は医療機関によって異なります。)

◆国民健康保険に加入している受診対象者の方には、5月末に受診券を送付しています。



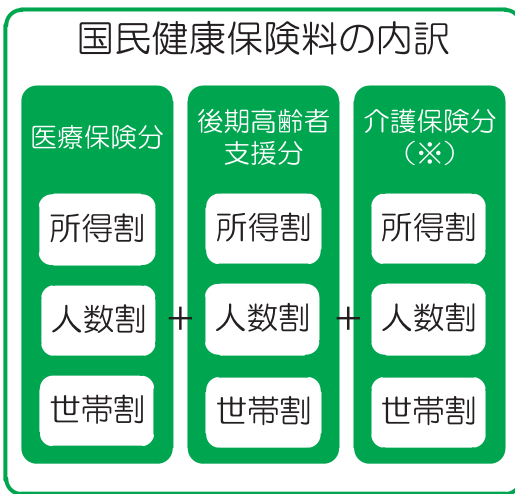
健診を受けて病気の早期発見・予防に努めましょう！

平成29年度 (2017年度)	医療保険分	後期高齢者支援分	介護保険分(※)
【所得割】 平成28年中 の所得が基礎	7.20% (前年度と同じ)	2.45% (前年度と同じ)	2.10% (前年度と同じ)
【人数割】(均等割) 被保険者一人 あたりの額	27,300円 (前年度と同じ)	8,900円 (前年度と同じ)	9,700円 (前年度と同じ)
【世帯割】(平等割) 一世帯あたり の額	20,600円 (前年度と同じ)	6,500円 (前年度と同じ)	5,100円 (前年度と同じ)
限度額 一世帯あたり の年間限度額	540,000円 (前年度と同じ)	190,000円 (前年度と同じ)	160,000円 (前年度と同じ)

**保険料率が
決まりました**
平成29年度(2017年度)
の彦根市国民健康保険料

今年度は所得割・人数割・世帯割・限度額は、前年度と変更ありません。

※介護保険分は、40歳～64歳の方が対象です。



父・母：医療保険分
 十後期高齢者支援分
 十介護保険分
 子(2人)：医療保険分
 十後期高齢者支援分

父(45歳)、母(40歳)、
 子(中学生)、子(小学生)
 【世帯】

■ 保険料の算定方法

「国民健康保険料」には医療保険分と、後期高齢者医療制度(75歳以上)の支援分、介護保険分(40歳から64歳まで)があります。それぞれの料率は世帯ごとに計算し、世帯主の方にご通知します。

例えば、自営業を営む次のような親子4人世帯の場合は、以下のようになります。

■ 保険料の納付はお早めに

国民健康保険料の納付期限は、6月から翌年3月までの、毎月の最終日です。ただし、月末が土・日曜日などに重なる場合は、納付期限は翌月の最初の平日になります。

口座振替の登録を希望する人は、月末の口座残高の確認をお願いします。また、納付書で納付している人は、納付期限までに彦根市指定金融機関、コンビニエンスストアなどでお納めください。

保険料を納期限までに納めていただかなかったときは、督促状を送付するほか、電話や文書による催告を行います。この督促状を送付した場合は、督促手数料、さらに保険料を滞納すると延滞金もあわせて納めていただく必要があります。

また、特別な事情もなく、更に保険料の滞納が続くと、有効期限の短い短期被保険者証や被保険者資格証明書(※資格証明書の交付、保険給付の全部または一部の差し止めや、法律に基づく滞納処分として財産の差押をすることがあります。

保険料のお支払いが困難になった場合は、お早目に保険料課までご相談ください。

■ 保険料の減免について

※資格証明書で診療を受けた場合は、医療機関の窓口で一旦全額自己負担となり、あとで国保に保険給付分の支払いを申請していただきます。

災害や事業の廃止、または疾病等により納付が難しい場合は、保険料を減免できる場合がありますので、保険料課までご相談ください。

お問い合わせ先

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|------------------------|
| 栄養マップ(1~3ページ)についてのお問い合わせ | } | ☎0749-24-0816 (健康推進課) |
| 歯科検診(4ページ)についてのお問い合わせ | | |
| 元気クラブ21(5ページ)についてのお問い合わせ | | |
| がん検診(6ページ)についてのお問い合わせ | | |
| 特定健診(7ページ)についてのお問い合わせ | | |
| 保険料(8ページ)についてのお問い合わせ | … ☎0749-30-6112 (保険年金課) | … ☎0749-30-6145 (保険料課) |

※この「いきいき健康ひろば」は51,500部作成し、1部あたり単価5.90円です。ただし、原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。