

今回のテーマは…
健康・余暇

生活習慣病予防のために、 運動と食事で内臓脂肪を減らそう！

いわて
県民計画
(2019~2028)

PICKUP

みんなで目指す岩手の将来像のための「いわて県民計画(2019~2028)」。10の政策分野から今回は「健康・余暇」をピックアップ！働き盛り世代の健康づくりを支援します。



全国調査でワースト記録 脳卒中と心臓病の予防は、県民の健康課題

2015年の調査で、本県の脳卒中による死亡率は女性が全国ワースト1、男性がワースト3。心臓病による死亡率も男性がワースト2という結果が出ています。脳卒中や心臓病の予防には生活習慣の見直しが不可欠。県は企業や地域での健康度アップを目指す取り組みを始めています。なかでもカギとなるのが、生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪の削減です。

取り組み01

歩行数を測って健康づくり 企業対抗チャレンジマッチ

県は2018年度から「企業対抗チャレンジマッチ」を実施しており、2019年度は24企業、1,022人が参加しました。約6か月間、専用の歩数計「ホコタッチ」を装着。歩行数、消費エネルギーなどを測定し、企業同士で順位を競いました。個人データを見ることができ、健康意識の向上にもつながります。チャレンジ前後に参加者の内臓脂肪面積の測定を行い、成果の「見える化」も図りました。



歩数計「ホコタッチ」
ワンタッチでデータの読み取りと集積が完了。



「みちのく大寿会」の挑戦 職員の意識が変わりました！

洋野町にある社会福祉法人「みちのく大寿会」は、昨年度の企業対抗チャレンジマッチに参加。県内第5位の成績を収め、県から表彰されました。

職員に健康で末長く勤めてほしいと考えたのがそもそものきっかけでしたが、職員の健康に対する意識も高まり、共通の話題が増えて職場に活気も生まれたため、今年度も継続して取り組んでいます。

●この事業は、岩手県企業局電気事業の収益の一部が活用されています

取り組み02

内臓脂肪をためない食生活の提案 「スマート和食弁当」

県は、しっかり食べても内臓脂肪をためない「スマート和食®」を開発した花王(株)と地元事業者を橋渡しし、健康的な食生活の提案にも取り組んできました。

盛岡市の「ひよこフーズ」は、幼稚園給食などを手掛ける傍ら、そのノウハウを活かした「スマート和食弁当」



「スマート和食弁当」
秋のメニュー/800円+税

雑穀ごはん、自身魚のおくらおろしソース、南瓜のいとこ煮、鶏肉の甘酢あん、チンゲン菜の煮びたし(671 kcal)

を3年前から提供。タンパク質、食物繊維、血中の脂質を下げるオメガ3脂肪酸をバランス良くとれるお弁当の製造は、栄養士・横澤恵さんが管理しています。

スマート和食弁当は、まとまった数の注文を受けての仕出し販売。「このお弁当が食生活を見直すきっかけになってくれればいいですね」と、社長の野村洋二さんは話します。



■ひよこフーズ
盛岡市上堂1-12-19
019-645-3045
<http://www5.ocn.ne.jp/~hu-zuhi/>