

ガソペア健康ニュースレター

Vol.2

発行日：令和5年2月24日

発行元：ガソペア連邦健康21ネットワーク会議・二戸保健所

保健衛生ニュース

肥満・糖尿病予防のために今できること

食生活を見直して肥満や糖尿病を予防しましょう！ part1



前は、①生活習慣病は誰でもない得る ②適正体重を維持する
③糖尿病は無症状で進行するから予防と早期発見・治療が大事
ってことはわかったけれど具体的にどうしたらいいのかなあ・・・

肥満も糖尿病も予防の近道は、『食生活の改善』！！！！

働き盛り世代の皆さんに是非、気にしてほしい「カロリー」についてお話しします。
まずは、1日に自分の身体にどれくらいエネルギーが必要なのか知りましょう。

区分 年齢	軽い動きの人 エネルギー (Kcal)		ちょっと動く人 エネルギー (Kcal)		すごく動く人 エネルギー (Kcal)	
	男	女	男	女	男	女
18~29歳	2,300	1,700	2,650	2,000	3,050	2,300
30~49歳	2,300	1,750	2,700	2,050	3,050	2,350
50~64歳	2,200	1,650	2,600	1,950	2,950	2,250
65~74歳	2,050	1,550	2,400	1,850	2,750	2,100
75歳以上	1,800	1,400	2,100	1,650		

1日に必要なカロリーを3で割ると、1食に摂りたいカロリーの目安が分かりますよ。
自分に必要なエネルギーを過不足なく摂ることで、肥満をはじめとする生活習慣病を予防することができます。



なるほど。自分に必要なカロリーがどれくらいかわかった！
でも、専門家じゃないし、食事のカロリーは計算できないな・・・

大丈夫！そんなときに役立つのが、『栄養成分表示』です。

最近、レストランやコンビニのお弁当など、あらゆる食品に栄養成分が表示されています。必ず表示されているのは、「カロリー」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」の5つ。

イラストのように、食品の外装に表示されていることが多いです。この栄養成分表示を参考に、自分に必要なカロリーを計算しながら外食のメニューや惣菜を選べるとGOODです。

機会があれば、スーパー等で売っている惣菜の表示を参考に普段自分が食べている食事のカロリーを調べてみましょう。



(監修:二戸薬剤師会長 金澤悟)

次号のテーマは、食生活を見直して肥満や糖尿病を予防しましょう！ part2 です。お楽しみに！

大切な “いのち”と“こころ” を守るために

3月は「岩手県自殺対策強化月間」
キャッチフレーズ
“みんなでつなごう
いのちとこころの絆”

一人ひとりができること

次の5項目のうち2項目以上が2週間、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出ている場合は、うつ（病）の可能性ががあります。

【自己チェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しくなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

家庭・職場・身近な人ができること

【気づき】

いつもと様子が違うと感じたら、何か悩みを抱えているかもしれません。

心のサインに気付いてあげることが大切。

【あたたかい声かけと寄り添い】

一人で悩みを抱えている人は孤独感や絶望感を感じています。気付いたら**声をかけて話をよく聴いてあげて。**

【つなげる】

相談先について情報提供を丁寧に行い、場合によっては一緒に相談に行くなど**専門家につながるよう支援することが大切。**

助けられ上手に！

うつ（病）の可能性がある場合、保健所や市町村へ相談したり、専門の医療機関への受診をおすすめします。

うつ（病）の回復のためには、家族や職場の人の理解と協力が必要です。

困ったときはお互いさま。

休養、治療などを優先させましょう。

うつ（病）とは。。。

自殺と深い関係にあるうつ（病）は、脳のエネルギーが欠乏した状態。

ゆううつな気分や意欲低下、身体的な自覚症状を伴うことがある身近なこころの病。

日常の強いストレスや体の病気などを原因として、自殺を考えるほど悪化する場合も。

早めに受診することが大切。

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です

「女性の健康週間」とは、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指し、厚生労働省で毎年3月1日～3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識の向上と女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心を高めるための国民運動習慣です。

女性の身体とホルモン

女性のライフステージごとの健康は、女性ホルモンの分泌量と深く関わっています。ホルモンの分泌量の増減に伴い、起こりやすい病気・トラブルも変わってきます。

思春期に多いトラブル

女性ホルモンの分泌量が徐々に増え始める時期。妊娠・出産が可能にからだを整う過程であり、女性特有の不調や悩みが増える時期でもあります。

- 月経異常（月経不順）
- 月経前症候群（PMS）
- 摂食障害（拒食・過食）
- 起立性調節障害 など

性成熟期に多いトラブル

女性ホルモンの分泌量が安定する時期。30代半ばからは女性ホルモンの分泌量が減少し、病気やトラブルが増えることもあります。

- 月経困難症 ● 月経前症候群（PMS）
- 不妊症 ● 子宮頸がん ● 卵巣がん ● 乳がん
- 甲状腺の病気 ● 膠原病 など

更年期に多いトラブル

閉経前後の5年間を更年期と呼び、女性ホルモンの分泌が急激に減ることで体調に変化が起こりやすい時期。

- 更年期障害 ● うつ ● 生活習慣病
- 子宮頸がん ● 子宮体がん ● 卵巣がん
- 乳がん ● 甲状腺の病気 ● 膠原病 など

老年期に多いトラブル

更年期の体調のゆらぎは収まる一方で、女性ホルモンによって保たれていた骨や皮膚、血管などの健康が損なわれやすくなります。

- 生活習慣病 ● 骨粗しょう症 ● うつ
- アルツハイマー病 ● 皮膚の病気
- 泌尿器の病気 ● 乳がん ● 大腸がん
- 胃がん ● 肺がん ● 子宮体がん など

がんの予防と早期発見を

がんと言えば、年齢を重ねてから発症するイメージが強いですが、女性特有の乳がんや子宮頸がんは20代でも発症するケースが増えています。

発見が遅くなると治療が難しくなるため、定期的な検診受診やセルフチェックで早期に発見することが大切です。

- 国が推奨するがん検診受診の目安 ●
- ☆ 乳がん検診（40歳以上/2年に1回）
- ☆ 子宮頸がん検診（20歳以上/2年に1回）

女性を支える皆さんへ

結婚や出産、就職などライフイベントに伴い揺れ動く女性の健康状態。

女性ホルモンの分泌により、体調や感情のコントロールが難しくなったり、それに伴う病気やトラブルも増えてきています。

体調不良時などは、周りにいる皆さんがそのことをしっかり理解し、あたたかくサポートすることが大切です。

二戸保健所管内で従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所をご紹介

山善鉄工建設株式会社 様

●会社概要●

- ・住 所：岩手県二戸市釜沢字山道 17-1
- ・創 立：1974年
- ・業 種：製造業・建設業
- ・従業員数：43名(2022年11月時点)
- ・経営理念：品質第一に・より良い仕事を親切に・無駄をなくして安全に
- ・事業所 HP：<https://yamazen-tekkou.com/>



●参画事業●

- ・健康経営優良法人 2022
- ・いわて健康経営認定事業所
- ・いわて働き方改革 AWARD
- ・いわて女性活躍企業等認定事業所
- ・北いわて未来づくりネットワーク

取組みのきっかけは、会社で実施している
健康診断において、受診勧奨や要観察レベルの従業員が多かったこと

取組み①～健診受診勧奨～

医療機関の出張健診を利用し、全従業員が同日に健診を受けられるようにしています。

もし、その日に受けられなくても別日に受診するよう声かけをしているので、健診受診率が高いです。

取組み②～健康教育の充実～

従業員自身が講師となり、健康教育や労働衛生に関する勉強会を開催しています。

また、外部講師も招き、健康で安全に働くための知識の醸成も行っています。

取組み③～働きやすい環境～

年代別に従業員代表を任命し、代表や管理職と健康や働き方についてざっくばらんに相談できる場を設けています。

会社全体で働きやすい環境づくりに取り組んでいます。

●取組んで良かったこと●

- ★ 取組む前に比べて、健康意識が高まり、従業員同士で健康や働き方について会話する機会が増えました。
- ★ 求人情報に健康経営認定事業所等のマークがあることで人材、特に若年層の雇用につながっていると実感しています。



いなきびの肉団子

エネルギー：328kcal、塩分：0.9g

【材料（4人分）】

いなきび	1カップ
豚ひき肉	150g
鶏ひき肉	150g
玉ねぎ	150g
椎茸	30g
生姜汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1
卵	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
枝豆（飾り用）	20粒程度

【作り方】

- ① いなきびは30分くらい水につけてから水気を切る。
- ② 玉ねぎ、椎茸はみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉、②、生姜汁、片栗粉、塩、こしょう、卵を入れてよく混ぜて、25gの団子に丸め、表面にいなきびを付ける。
- ④ 真ん中に枝豆を一粒のせる。
- ⑤ 蒸し器に入れ、強火で15分程蒸す。



いなきびをふんだんにまとわせた、もちっとした玉ねぎたっぷりの肉団子です。
たんぱく質、カルシウム、鉄分、亜鉛が豊富に含まれています。

(レシピ提供：軽米町食生活改善推進協議会)