

脳卒中対策の推進状況等について

平成 26 年度脳卒中対策取組状況

1 岩手県脳卒中予防県民会議による県民運動の取り組み

(1) 岩手県脳卒中予防県民会議による県民運動の取組み経過

時期	取組経過等
平成 26 年 6 月 20 日	岩手県脳卒中対策推進県民会議設立準備会開催 場 所：県央保健所会議室 参集者：10 名 ※ 県民会議名称を「岩手県脳卒中予防県民会議」に決定
平成 26 年 7 月 28 日	岩手県脳卒中予防県民会議設立総会開催 場 所：エスポワールいわて大中会議室 賛同・参画団体数：103 団体
平成 26 年 10 月 10 日	岩手県脳卒中予防県民大会準備会開催 場 所：県央保健所会議室 参集者：9 名
平成 26 年 11 月 5 日	岩手県脳卒中予防県民大会開催 場 所：岩手県民会館第ホールほか 参加者：約 600 名 内 容：別添開催チラシのとおり(※P3 参照)

(2) 岩手県脳卒中予防県民会議への関係機関・団体の参画状況 (平成 27 年 1 月末現在)

賛同・参画照会先	参画状況	
7/28 県民会議設立総会時賛同・参画団体	承諾 103	
金融機関等 13 団体	承諾 12	未回答 1
報道機関 4 団体	承諾 3	未回答 1
職能団体 85 団体	承諾 47	未回答 23
製造業（食料品）及び小売店 104 団体	承諾 40	未回答 47
運輸通信業 156 団体	承諾 30	未回答 112
県内保険者 9 団体	承諾 6	未回答 3
郡市医療関係団体 34 団体	承諾 26	未回答 8
計	計 承諾 267	未回答 195

2 関係機関・団体と連携した取組状況 (平成 27 年 1 月末現在)

- 県民会議参画団体機関誌等による啓発（参考：協会けんぽ岩手支部広報チラシ※P4～6 参照）
- 「家族でチェック！食生活」イベントへの協力
10/5（日）イオンモール盛岡南で開催された食生活相談会への協力（協力：県栄養士会）
IBCラジオでの脳卒中予防啓発への協力
- 「じゃじゃじゃTV食生活改善スペシャル」への協力
10/18（土）にIBC岩手放送で脳卒中予防に関する番組を放映（協力：県予防医学協会）
- 「いわて元気^{まる}」への協力
1/20（火）からテレビ岩手で健康課題に関する特集番組を放映中
- 岩手県立大学との協働研究（地域協働研究）
- 「突撃！隣のお味噌汁」（岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会と連携実施）※4の(1)参照
- その他県民会議参画団体イベントへの後援（6件）

3 健康いわて21プラン(第2次)及び脳卒中予防に係る普及啓発取組状況(平成27年1月末現在)

取組事項	参加状況等
健康いわて21プラン(第2次)地区別説明会開催	開催数4回、参加者数244名
関係機関・団体と連携した出前講座	開催数9回、参加者数515名
いわてグラフ8月号(脳卒中予防特集掲載)による啓発広報	県内全戸配布(※P7~8参照)

4 食生活改善に関する取組状況

(1) 食生活改善キャンペーン(脳卒中予防緊急対策事業)

事業内容	食生活改善のための取り組みの一環として、市町村・食生活改善推進員団体連絡協議会と連携し訪問による食生活改善普及啓発等を実施
事業目標	食生活改善普及啓発のための世帯訪問数 平成26年度目標2,200件
連携機関等	市町村、食生活改善推進員団体連絡協議会

(2) 食生活改善地域展開事業(脳卒中予防緊急対策事業)

事業内容	食生活改善のための取組及び環境整備の取り組みの一環として、出前講座等による食生活改善教室や外食栄養成分表示店登録事業を実施
事業目標	出前講座等食生活改善教室開催数 外食栄養成分表示店の増加(平成27年1月末登録数325店)
連携機関等	事業所等

5 禁煙に関する取組状況

(1) 禁煙キャンペーン事業(脳卒中予防緊急対策事業)

事業内容	禁煙及び受動喫煙防止対策の取り組みの一環として、飲食店等を対象に禁煙・分煙登録事業を実施
事業目標	禁煙・分煙登録店等の増加(平成27年1月末登録数390店)
連携機関等	事業所等

(2) 職場の受動喫煙防止対策促進事業(脳卒中予防緊急対策事業)

事業内容	受動喫煙防止対策が進んでいない企業・事業所等への訪問などにより、受動喫煙防止の働きかけを実施
事業目標	受動喫煙防止対策を実施していない職場の減少
連携機関等	市町村、医療保険者、教育機関

(3) 禁煙サポート推進事業(脳卒中予防緊急対策事業)

事業内容	禁煙を希望し、禁煙に取り組もうとする者に対して、地域の検診機関との連携を図りながら、希望者に対し禁煙サポートを実施
事業目標	成人の喫煙率の低下
連携機関等	予防医学協会(委託)

岩手県民会館大ホール

【日時】2014年11月5日(水) 14:00～16:00 (開演15:00～15:30)

【会場】岩手県民会館大ホール

【入場】無料 (但し、講演会参加費は別途お断りください)



総合司会 吉野友華
(テレビ岩手アナウンサー)



基調講演
脳卒中の治療と予防～健康に長生きするために～
岩手医科大学 脳神経外科学講座
教授 小笠原 邦昭



「食から健康」～適塩生活がつくる健康なところと体～
ドクターズレストランGreen*Green
管理栄養士 白井 名津子



西城秀樹トークショー
ありのままに～「三度目の人生」を生きる～

県民会館ロビーにおけるイベント

- ・関係団体によるポスターセッション(健康などに関する最新情報紹介)
- ・減塩食体験コーナー(適塩味噌汁、減塩食、乳和食の試食など)
- ・最新機器による血圧測定、体脂肪測定
- ・栄養士による食生活相談
- ・骨粗しょう症検査(先着100名・1回500円)

主催/岩手県脳卒中予防県民会議、岩手県

後援/日本脳卒中協会岩手県支部、岩手県医師会、岩手医科大学、岩手県商工会議所連合会、岩手日報社、
岩手県予防医学協会、テレビ岩手、IBC岩手放送、めんこいテレビ、岩手朝日テレビ、岩手県栄養士会、
岩手県対がん協会、Jミルク、岩手県国民健康保険団体連合会、全国健康保険協会岩手支部、
NKメディコ、岩手県食生活改善推進団体連合会(順不同)

お問合せ/県庁健康国保課 TEL019-629-5468

退職等で資格喪失される方の 健康保険証の回収にご協力をお願いします

※資格喪失後の健康保険証の使用防止にご協力ください



健康保険証は退職日までしか使用できません

会社を退職された場合、健康保険証が使用できるのは退職日までです。退職日の翌日から使用できませんので、従業員様が退職される際には必ず健康保険証を回収いただきますようお願いいたします。

(例) 3月20日 退職 → 翌日3月21日以降は使用不可

(例) 4月1日 扶養解除 → 4月1日以降は使用不可

健康保険証の即時回収が誤った使用を防ぎます

退職後や扶養解除により、加入者資格がないのに健康保険証を使用すると、無資格受診となります。その場合、医療費を返還していただくことになります。無資格受診による健康保険証の不正使用防止のため、健康保険証の即時回収をお願いいたします。

資格喪失届には健康保険証を必ず添付してください

事業主様が資格喪失届を日本年金機構（年金事務所）に提出する際、退職等により資格喪失となる被保険者から回収した健康保険証を添付（同時提出）することが義務付けられています。（健康保険法施行規則 第51条）

「岩手県からの重要なお知らせ」です

岩手県は塩分の摂取量も全国ワースト1



岩手県の塩分摂取量の状況

本県の脳卒中の死亡率¹⁾が、男女とも全国でワースト1（全国最下位）であることは前回お伝えいたしましたが、塩分摂取量²⁾についても男女とも全国ワースト1になっていました。

1) 厚生労働省「人口動態統計」（平成22年の脳卒中の年齢調整死亡率） 2) 厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査報告」（食塩摂取量の平均値）

塩分の摂り過ぎはなぜ悪い

塩分の摂り過ぎは高血圧を招きます。高血圧の状態が続くと、血管に負担がかかり、次第に血管が硬くなることで、脳卒中等の発症リスクが高まりますので、塩分の摂取量に気を付ける必要があります。

どれくらい摂り過ぎているの？

本県の塩分摂取量は減少傾向にありますが、1日11.8g³⁾摂取しています。1日の目安としては、男性9g未満、女性7.5g未満⁴⁾となっていることから、1日3g程度摂り過ぎていることになります。

※高血圧の方で医師に別途塩分摂取量の指示を受けている方は、その指示に従ってください。

3) 岩手県「平成24年度県民生活習慣実態調査」（成人の食塩相当量の摂取量） 4) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010年版」（成人の食塩摂取量の目標量）

少しの工夫で減塩を

下記の例やうす味を心がけることで、適切な塩分摂取量を意識してみましょう。

- (例) ●ラーメンなど種類の汁は残す。(半分残すと約2~3gの減塩)
- 漬物は一人分を小皿で食べる。(漬物を2切減らすと約1gの減塩)
- 刺身のしょうゆは片面に少しだけつける。(5切で約0.3gの減塩)
- みそ汁は具たくさんに。(具たくさん汁にすると約0.5gの減塩)

お問い合わせ先

岩手県保健福祉部健康国保課
電話 019-629-5468 (直通)

メールマガジン配信中

「季節の食事」「病気の予防」「健康保険の手続き」などを紹介しています。ぜひご利用ください。

毎月配信

パソコンのメールソフトやスマートフォン、スマートフォンでお知らせいたします。

ご登録は「全国健康保険協会岩手支部」のHPからどうぞ

協会けんぽ岩手支部 検索

このお知らせは保険料納入告知書に同封しているため、協会けんぽに加入されていない事業所様にも送付されています。該当しない事業所様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解をお願いいたします。

なお、お問い合わせは協会けんぽ岩手支部までお願いいたします。

お問い合わせの窓口はこちらまで



全国健康保険協会 岩手支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒020-8508

盛岡市中央通1-7-25 朝日生命盛岡中央通ビル2階

(代表) 019-604-9009

～ 住所が変更になった方へ～ 住所変更届のご提出をお願いします



～ 受診券を平成27年4月にご自宅へお送りします～

平成25年度より、加入者（ご本人）様の住所宛にご家族様（被扶養者）が特定健診を受診する際に必要な受診券をお送りしておりますが、転居等に伴う住所不明などの理由により、ご自宅にお送りすることができなかった受診券につきましては、事業主様宛にお送りして、加入者（ご本人）様等を通じ、ご家族様のお手元に届けていただきました。

平成27年度も加入者（ご本人）様の住所宛にご家族様の受診券をお送りしますので、加入者（ご本人）様の住所が変更になった場合には、管轄の年金事務所に「健康保険・厚生年金保険被保険者住所変更届」を提出いただきますようよろしくお願いいたします。

受診券送付対象の方

協会けんぽの被扶養者で40歳～74歳までの方です。

留 意 点

- ▶ 住所変更のお手続きのタイミングによっては、変更後の住所が平成27年度の受診券に反映されない場合がありますのでご了承ください。
- ▶ 平成27年度においても、加入者（ご本人）様の住所宛にお送りできなかった方の受診券については、事業主様宛にお送りしますので、加入者（ご本人）様等を通じ、ご家族様のお手元に届くようご協力をお願いします。

【岩手県からのお知らせ】脳卒中予防に向けて、県民の心を一つに!

脱・脳卒中ワースト1：岩手県脳卒中予防県民会議が設立されました。

◎岩手県は脳卒中死亡率「全国ワースト1」

本県の脳卒中の死亡率が、男女とも全国でワースト1（全国最下位）であることについては、先月、全戸配布された「いわてグラフ」（8月号）において、広く県民の皆様にお知らせしたところです。

◎岩手県脳卒中予防県民会議の設立

県では、脳卒中死亡率「全国ワースト1」から早期に脱却し、県民の皆様の健康の維持・増進を図っていくため、7月28日（月）にエスポワールいわてにて、岩手県脳卒中予防県民会議（以下「県民会議」と言う。）を設立しました。

◎県民会議は「オールいわて」で推進、協会けんぽ岩手支部も参加!

県民会議の設立に当たっては、代表発起人である達増拓也岩手県知事の立会の下、医療・保健・福祉の関係団体をはじめ、経済・産業関係団体や学校・教育関係団体、さらには地域活動団体やマスコミなど、幅広い関係団体に御参画いただきました。各企業の皆様が加入されている協会けんぽ岩手支部は、県内最大の医療保険者として、県民会議の中心を担う参画団体です。

◎県民会議の取組方針

脳卒中の危険因子は多岐に渡りますが、医学的な根拠に基づく効果的な予防策としては、減塩等の食生活改善、適度な運動習慣の確立、受動喫煙防止を含む禁煙の推進などが挙げられます。また、40歳以上の皆様にとっては、年1回の特定健診の受診による、定期的な体調の管理・把握も重要な取組の一つです。

県民の皆様が、それぞれの「家庭」「地域社会」「職場」などにおいて、脳卒中予防の取組を継続して実施できるよう、県民会議では賛同・参画団体の御協力を頂きながら、全県における社会意識の醸成を図っていくこととしております。

◎働き盛りの皆様、生活習慣を改善し、脳卒中を予防しましょう!

県と協会けんぽ岩手支部は、脳卒中予防に向けて様々な取組を連携して進めており、特に働き盛りの世代に向けた「減塩」「運動」「禁煙」の普及啓発や「特定健診受診」の働きかけについては、重点的な取組として位置付けておりますので、各企業の皆様の一層の御理解と御協力につきまして、よろしくお願いいたします。

県民会議事務局 岩手県保健福祉部健康国保課
電話 019-629-5468（直通）

メールマガジン配信中

「季節の食事」「病気の予防」「健康保険の手続き」などをご紹介しています。ぜひご利用ください。

毎月配信

パソコンのメールアドレスがあれば誰でも登録できます。
（スマートフォンでも利用できます）

ご登録は「全国健康保険協会岩手支部」のHPからどうぞ

協会けんぽ岩手支部 検索

このお知らせは保険料納入告知書に同封しているため、協会けんぽに加入されていない事業所様にも送付されています。該当しない事業所様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解をお願いいたします。

なお、お問い合わせは協会けんぽ岩手支部までお願いいたします。

お問い合わせはこちらまで



全国健康保険協会 岩手支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒020-8508

盛岡市中央通1-7-25 朝日生命盛岡中央通ビル2階

（代表）019-604-9009

平成27年度の生活習慣病予防健診・特定健康診査のご案内

生活習慣病予防健診 (35歳から74歳までの被保険者様)

平成27年度分の生活習慣病予防健診の申込受付は、以下の日程から開始します。

- ▶ 手書き用の申込書：平成27年3月2日(月)から
- ▶ インターネットサービス：ホームページで(情報提供サービス) **ご確認ください**

- ※ 対象者様名を印字した申込書は、印刷の都合上、例年と同様に3月から順次事業主様へお送りします。
- ※ 健診機関によっては、3月末まで健診の予約受付ができない健診機関もあります。お申込みの際に健診機関へご確認ください。

特定健康診査 (40歳から74歳までの被扶養者様)

受診券は平成27年4月に被保険者様のご自宅に送付いたします。

- ※ 被保険者様のご自宅に郵送できなかった方などの受診券については、事業主様に送付しますので、被保険者様を通じ、被扶養者様のお手元に届くようご協力をお願いします。



延期していました、システム刷新に関連した各種サービスの新たな変更時期等の最新情報については、協会けんぽのホームページをご覧ください。(http://www.kyoukaikenpo.or.jp/)

【岩手県からのお知らせ】

「健康いわて21プラン(第2次)」を推進し、健康で長生きしましょう!

「健康いわて21プラン(第2次)」を紹介します!

超高齢社会を迎えるなか、健康で長生きすることは、県民の皆さまの切実な願いの一つとなっております。健康で長生きするためには、正しい生活習慣を身に付けるとともに、がんや糖尿病など、様々な生活習慣病の発症予防や重症化予防に努める必要があります。このため、県では、平成26年3月に「健康いわて21プラン(第2次)」を作成し、関係団体との連携の下、様々な取組を進めております。

「健康いわて21プラン(第2次)」の目指すもの…

「健康いわて21プラン(第2次)」では、「共に生きるいわて」の実現に向けて、2つの全体目標を設定しました。第一の目標は「健康寿命の延伸」です。県民が生涯を通じて心身ともに健康で、質の高い生活を送ることを、目標として明確化しました。第二の目標は「脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却」です。本県の脳卒中の死亡率(※)が、男女とも全国で最低(ワースト1位)となり、この喫緊の課題を克服するための目標として設定しました。

※厚生労働省「人口動態統計」(平成22年の脳卒中の年齢調整死亡率)

「健康いわて21プラン(第2次)」に基づく取組

「健康いわて21プラン(第2次)」では、上述した2つの全体目標を達成するため、関係機関と連携して、多岐に渡る分野において取組を推進することとしております。

- ◆ 主要な生活習慣病(※)の発症予防と重症化予防の徹底
※がん、脳卒中、心疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- ◆ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善
- ◆ 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上(こころ・次世代・高齢者の健康)
- ◆ 健康を支え、守るための社会環境の整備(地域社会を挙げた、健康づくりの推進など)
- ◆ 東日本大震災津波後の健康づくり(被災された方々などへの、きめ細やかな健康支援)

「健康いわて21プラン(第2次)」の推進に、是非ご協力ください

「健康いわて21プラン(第2次)」の推進に当たっては、協会けんぽ岩手支部に加入する事業所・加入者の皆さまのご協力が不可欠です。特に、働く世代への「減塩等の食生活改善」「適度な運動習慣の確立」「受動喫煙防止と禁煙の推進」「がん検診・特定健診受診促進」において、職場における働きかけが重要であり、引き続き皆さまのご協力をお願いします。

お問い合わせ先：岩手県保健福祉部健康国保課 電話 019-629-5468(直通)

メールマガジン配信中

「季節の食事」「病気の予防」「健康保険の手続き」などをご紹介しています。ぜひご利用ください。

毎月配信

パソコンのメールアドレスがあれば誰でも登録できます。(スマートフォンでも利用できます)

ご登録は「全国健康保険協会岩手支部」のHPからどうぞ

協会けんぽ岩手支部 検索

このお知らせは保険料納入告知書に同封しているため、協会けんぽに加入されていない事業所様にも送付されています。該当しない事業所様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解をお願いいたします。

なお、お問い合わせは協会けんぽ岩手支部までお願いいたします。

お問い合わせはこちらまで



全国健康保険協会 岩手支部

協会けんぽ

http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

〒020-8508

盛岡市中央通1-7-25 朝日生命盛岡中央通ビル2階

(代表) 019-604-9009

CHECK 3

普段の生活で気をつけることは？

では脳卒中などの生活習慣病を予防するため毎日の生活習慣でどんなことに気をつけたいのでしょうか。自分のため、家族のために、まずはできることから始めてみませんか。

① 食事に気をつける
 脳卒中の要因となる高血圧を防ぐため、塩分の摂りすぎに注意し、野菜や果物も摂るなどバランスよい食生活を心がけましょう。

塩分は「1日8g以下が目安！」
※高血圧患者の方については1日6.0g未満に制限するよう日本高血圧学会で推奨しています。

③ タバコをやめる
 タバコはあらゆる病気の危険因子。喫煙は脳卒中の発症に大きく関わっています。周囲への影響も大きいので、禁煙を目指しましょう。

② 適度に運動する
 運動不足による肥満は、糖尿病や高血圧症などを引き起こす要因に。適度な運動の継続は健康維持だけでなくストレス発散にもつながります。

④ お酒は適量を心がける
 「酒は百薬の長」とはいえ、大量の飲酒は高血圧や脳出血の要因になります。1回の適量を守る、休肝日を設けるなど、飲酒量を調整しながら、賢くお酒につきあいましょう。

特定健診を受けましょう

生活習慣病を早期発見するためには、定期的な健康診査を受けることが大切です。一般健診のほか、40歳から74歳を対象にした「特定健診」は、生活習慣病予防のための健診。いわゆるメタボ健診と呼ばれており、健診結果を受けた個別の保健指導では、メタボリスクシンドローム該当者や予備群に対し生活習慣改善に向けた確かなサポートをします。正しい知識を持って自分の健康を管理していくため、特定健診を定期的に行いましょう。

生活習慣病は若い世代もかかる病気。幼少期から健康的な生活習慣を身につけましょう。

CHECK 2

どんな取り組みをしているの？

市町村や医療機関、事業所、地域の健康づくりに関する団体など、県内各地で脳卒中予防、生活習慣改善に向けた活動が進行中。具体的な取り組みの事例をご紹介します。

塩加減もアマちゃんで、合言葉に“適量と適塩”の食事を普及中

S-1g大会でグランプリを受賞した「塩加減もアマちゃん」で1人あたり1食あたり580kcal、塩分は1.2gのヘルシーメニューです。

久慈保健所

「楽しくやるのが続けるコツ」と減塩運動を引っ張る久慈保健所の岩山啓子主査栄養士。

久慈地域は、県内でも脳卒中死亡率、塩分摂取量ともに高く、味噌汁や漬物を好む食生活の改善が課題です。久慈保健所では地域の食生活改善推進員などと協力し、昨年度から塩分控えめの食事を呼びかけ「健康★アマノミクス運動」をスタート。被災者健康栄養教室を中心に調理講習を行い、汁物は貝沢山で普及しています。今年1月には「S-1g大会」でグランプリを獲得。これを踏まえて減塩実践リーダーの養成などに取り組む一方、飲食店や学校給食での減塩メニューの提供など、地域全体で対策を進めています。

※S-1g大会：国立循環器病研究センター主催の減塩レシピコンテスト。

県南広域振興局

県と関係機関協働で「脱脳卒中宣言」進行中！

県南広域振興局では、保健所を中心に多くの関係機関がタッグを組み、「脱脳卒中宣言事業」に取り組んでいます。脳卒中予防啓発リーフレットの作成による住民へのアプローチ、食生活改善推進員による塩分測定モニタリング調査などの地域活動、活動スタッフの研修会など、地域一体となった脳卒中予防活動が進んでいます。

沿岸地域

運動と食生活の改善で住民の健康づくりを支援！

沿岸各地では、東日本大震災津波後の健康づくりとして仮設住宅入居者を対象に、食生活と運動を合わせた健康教室を定期的に開催し、理解や筋力アップ体操、安価で簡単にできる調理実習などを行い、住民の健康づくりへの興味や意欲向上に努めています。