



ふみん健康づくり

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）
舞鶴市字倉谷1350-23 TEL0773-75-0806



京都府は、少子高齢化が進み、3.5人に1人が65歳以上であり、府民の2人に1人ががんに罹るなど、生活習慣病の増加等が認められます。

このような状況の中、本府の平均寿命は、男女とも全国順位は上位に位置して年々伸びていますが、健康寿命は下位となっています。

そこで、府民の健康データ（市町村国保・協会けんぽ・後期高齢者を中心とする府民66%の特定健診、医療・介護レセプトデータ等）を府や市町村が協力し分析すると、中丹東保健所管内は以下のような健康課題（一部抜粋）が見えてきました。

舞鶴市の健康課題

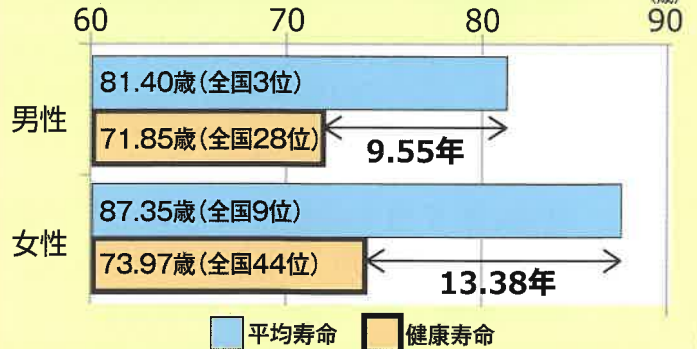
- 急性心筋梗塞、男性の肺がん・腎不全の標準化死亡比*が全国と比べて高い。
- 健診結果では、その発症リスクとなるメタボ・高血圧・脂質異常症の該当者割合が京都府平均より高い。
- その背景に、運動習慣のある人は約3割にとどまり、男性で喫煙習慣や飲酒習慣のある人の割合が府平均より高い。

(* 標準化死亡比：人口構成の違いをなくして死亡率を比較する指標)

綾部市の健康課題

- 脳内出血、男性の腎不全の標準化死亡比*が全国と比べて高い。
- 健診結果では、その発症リスクとなる高血圧・高血糖の該当者割合が京都府平均より高い。しかし、高血圧性疾患や糖尿病の医療機関受診率は府で最低の状況。
- 生活習慣では、運動習慣のある人の割合が府平均より低く、男性に飲酒習慣のある人の割合が高い。
- 高齢化率は、府内15市町村の中で2番目に高く、要介護認定者は増加傾向。

京都府民の平均寿命と健康寿命



出典：平成27年度厚生科学研究補助金健康日本21（第二次）の推進に関する研究
平成28年国民生活基礎調査のデータより算出

中丹東保健所では、このような現状を各市と共有し連携しながら、健康寿命を伸ばすための対策を進めているところ。府民会議の参画団体の皆様方も、生活習慣の改善や健(検)診受診、適切な医療機関受診などできるところから、各所属で健康づくりの取組を進めていただきますようお願いいたします。

世界糖尿病デー

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」として、拡大を続ける糖尿病の脅威を踏まえ、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンが展開されています。この趣旨に賛同し、「世界糖尿病デー」にあわせて、京都府でも各地で、糖尿病撲滅のためのシンボルカラーであるブルーにライトアップされました。



現在、成人の**4人に1人**が、**糖尿病**もしくは**予備軍**とされています。

放っておくと様々な合併症に進んでしまうので予防が大切です。しかし、自覚症状が無いため検査を受けないまま糖尿病に気づかない方や治療していたにも関わらず受診を中断する方もおられます。

糖尿病は、しっかりした自己管理によって予防できるので、まずは定期的に健康診断を受けましょう。そして、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

綾部市立病院正面玄関前モニュメントのブルーライトアップ

「ふみん健康づくり」は京都府中丹東保健所ホームページにて創刊号からご覧いただけます!





2020年4月から 事業所、飲食店など多くの施設において 屋内は原則禁煙になりました



改正健康増進法が2020年4月1日より全面施行されております。
望まない受動喫煙がない京都府をつくりましょう。

屋内は原則禁煙ですが、以下の3つの条件すべてに該当する飲食店（既存特定飲食提供施設）については、店内の全部または一部を喫煙可能とできる経過措置があります。

＜経過措置対象 条件＞

- ① 2020年4月1日時点で営業している飲食店であること
- ② 資本金 5,000万円以下であること
- ③ 客席面積 100㎡以下であること



詳しくは
こちら！



20歳未満の方については、**喫煙可能エリアへの立ち入りは禁止**です！
従業員についても同様です。
20歳未満の方を喫煙エリアに立ち入らせた場合、施設の管理者は義務違反の対象となります。



本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品のことを「食品ロス」と言います。



我が国は食料自給率が低く(令和元年度:38%)、食料を海外からの輸入に大きく依存する中、毎年600万トンを以上、毎日大型トラック約1,700台分と大量の食品ロスが発生。費用をかけて生産した食品がゴミとして処理するために燃料が使われ、**地球温暖化**にも影響します。

食品ロスのうち、**約半分は「家庭」から発生**するということで、家庭や地域で健康的な食の普及・啓発に携わる「**食生活改善推進員協議会**」が削減に向けた取り組みを検討するため研修に参加されました。



管内食生活改善推進員リーダー研修会
(R2.9.25(金))

新型コロナウイルス感染予防対策として、受講者・スタッフの体調確認、会場を定員の半数以下のもと、消毒、換気等を実施

食品ロス削減に効果的な方法

(消費者庁 実証事業結果より)

- 買物** → ✓ 家にある食材・食品を確認する
✓ 使い切れる分、食べきれぬ量だけ買う
- 保存** → ✓ 保存方法に従って最適な場所に保存する
期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に保存する(ローリングストック)
- 調理** → ✓ 残っている食材から使う
✓ 作りすぎない
✓ 食材を上手に食べきる
定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める(「あるものデー」を作る)
余ったら飽きないように作り替える(リメイク料理)

～食品ロスの削減は、食べ物を大切にする気持ちを育てる「**食育**」にも繋がります～