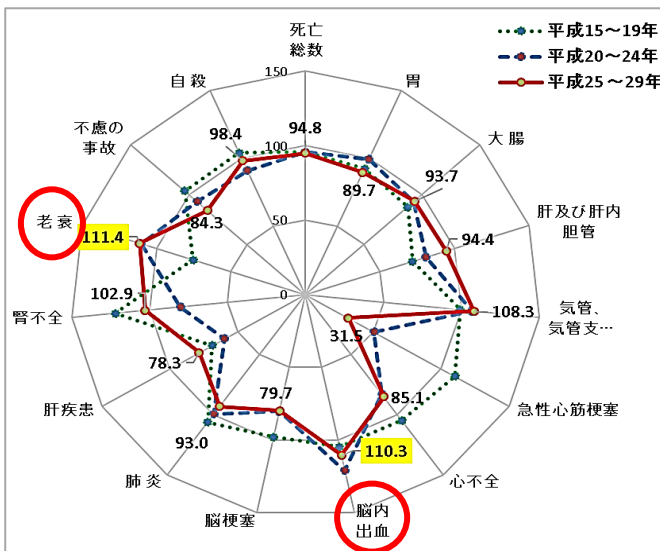


# きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 健康づくりニュースレター

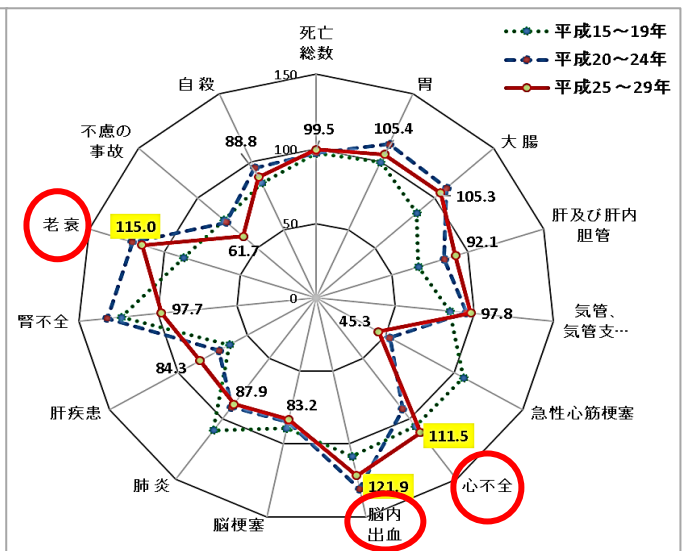
日増しに寒さが身にしみるようになりましたが、構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。京都丹波地域の府民の健康寿命延伸を目指し、日々取り組みを進めていただきありがとうございます。ニュースレターでは、各分野からの健康情報をお届けします。ぜひ、参考にしてください！

## 京都丹波地域の健康寿命にまつわるデータ

南丹地域 男性の標準化死亡比 (SMR)



南丹地域 女性の標準化死亡比 (SMR)



※SMR…100を平均とし、標準化死亡比が100以上の場合は死亡率が多く、100以下の場合は死亡率が低いと判断される。

### 全国と比較して、死因の割合が高いものは？

男性	脳内出血・老衰
女性	脳内出血・老衰・心不全

男女ともに脳内出血は高い傾向が続いています。一方で、急性心筋梗塞は男女ともに全国の半分以下の発生状況であり、管内の救急体制の改善が寄与していると考えられます。

### 京都府と比較した生活習慣について

		30分以上の運動習慣有り(%)	現在たばこを習慣的に吸っている(%)	毎日飲酒の割合(%)
男性	亀岡市	33.2	33.7	40.3
	南丹市	27.3	33.7	44.6
	京丹波町	28.7	35.2	46.2
	京都府	32.1	32.5	41.1
女性	亀岡市	30.7	10.0	12.1
	南丹市	25.2	7.8	10.6
	京丹波町	29.2	8.2	10.9
	京都府	29.6	10.0	14.9

特定健診の質問票から、30分以上の運動習慣有りの割合が、南丹市は男女ともに低いです。喫煙率は3市町ともに男性で高くなっています。男性の毎日飲酒の割合は、南丹市・京丹波町で高く、メタボリックシンドロームのリスクとなっていると考えられます。これらの傾向は近年続いています。

# 食



## コロナ禍における栄養課題について

～新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下で皆さんの生活習慣に変化はありましたか？～

NIPPONDATA 研究班調査（※）によると、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下で下記のような変化があったとの結果が出ています。

- **体重が1 kg 以上増加**した人は男性 17.4%、女性 27.4%。うち3kg 以上増加した人は男性 4.6%、女性 5.0%
- **間食する頻度や量が増加**した人は、男性で 8.7%、女性で 18.3%
- **身体活動量は、男性の 23.5%、女性の 30.5%が減少**
- **自宅で料理したものを食べる頻度が増加**した人は、男性 15.2%、女性 19.2%

皆さんの生活習慣はいかがでしょうか。

まずは、体重測定から始めてみてください！



◆「なんたん・かんたん・やさしい料理レシピ」を配布しています◆

毎日の献立に困ったり、新しいメニューにチャレンジしたい時にご活用ください。  
ご希望の方は、南丹保健所まで。保健所ホームページにも掲載しています。



※厚生労働行政推進調査事業費補助金による補助事業（研究代表者：滋賀医科大学教授三浦克之）として実施

# タバコ



## ○三次喫煙とは？

タバコのヤニから発生するタバコ臭を吸わされることを「三次喫煙」と言います。気分が悪くなり、ぜん息のような症状が出る人もいます。また、口腔粘膜に付着したタバコ臭が喫煙前の状態に戻るまで45分かかります。衣服に付いたタバコ臭は数日～数週間とれません。

## ○加熱式タバコに注意！



タバコの葉を燃えない温度で蒸し焼きにする加熱式タバコの喫煙者が急増しています。加熱式タバコにもニコチンや発がん性物質が含まれ、それが周囲の空気を汚染することを厚生労働省が発表しています。また、ニコチン入りの電子タバコの販売は、法律で禁止されています。



## ★喫煙に挑戦したい方★

南丹保健所のホームページ、「知って得するタバコの話」禁煙外来編をご覧ください。  
南丹管内の禁煙外来を掲載しています★



リンク QR コードはこちら↑

## 歯科

私たちが歯を失う最大の原因は歯周病です。

歯周病は口の中に細菌が増えることによって起こる病気で、進行すると糖尿病や心臓病、脳梗塞、認知症などの全身疾患へのリスクも高くなります。

### けんこう 健口習慣いくつ実行できていますか？

歯周病は、成人の約8割が無自覚のまま進行していると言われています。また、With コロナの時代、ますます口腔ケアの重要性が注目されています。普段から、健康なお口を保つための健口習慣を意識しましょう！



### かかりつけ歯科医院をもちましょう

普段から気軽に相談できる、かかりつけ歯科医院をもつことで、歯周病の予防・早期発見につながります！

下記HPからもお近くの歯科医院を探すことができます。

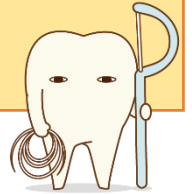
「一般社団法人 京都府歯科医師会 京都府内の歯医者さん検索と、歯の健康にまつわる総合情報サイト」

やってみよう！

### けんこう 健口習慣チェック

一般財団法人 日本口腔保健協会HPより抜粋

1. 1日1回は丁寧にみがいている
2. 歯と歯肉の境目をみがくようにしている
3. デンタルフロスや歯間ブラシを使う
4. 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている
5. 口の中を鏡でよくみるようにしている
6. よくかんで食べるようにしている
7. 1年に1回以上、歯石をとってもらっている
8. かかりつけ歯科医がいる



## 運動

### ○高齢者の転倒について

高齢者の事故のうち**7割以上**が、家の中で起こっています。そして、事故原因のうち転倒による事故が**約3割**を占めています。転倒予防のために、以下の点に注意してみましょう。

1. 階段や段差には手すりを設置。足元にライトを設置する。
2. 階段や同線上に障害物を置かない。
3. 高いところの作業は任せられる人に頼み、一人では行わない。



※健康長寿ネット「高齢者の住宅内の事故」から抜粋



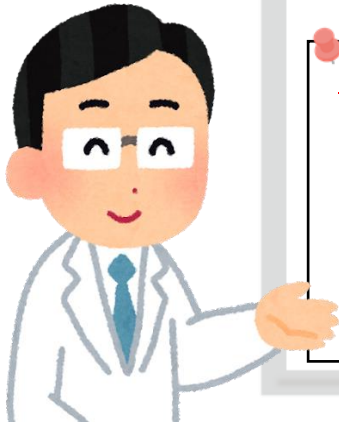
### ～自分でできる転倒予防体操「なんたん元気づくり体操」～

転倒予防体操を一緒にやってみませんか？

体操を「やってみたい」「地域活動に取り入れてみたい」と思われる方は、ぜひ南丹保健所にご相談ください！

# がん

がんはさまざまな要因によって発症していると考えられており、その中には予防できるものも多くあります。ここで、一部ではありますが、予防法について紹介します★



## 喫煙

タバコを吸っている人は禁煙。吸わない人は煙を避けましょう。

## 飲酒

1日あたりアルコール量約 23gまで（日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎1合の 2/3、ワインボトル1/3程度）

## 食事

塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に。野菜・果物不足を避け、飲食物を熱いまま食べない。

## 身体活動

歩行またはそれと同様以上の強度の活動を1日60分行いましょう。息がはずみ、汗をかく運動は1週間に60分程度行いましょう。

## 体重

成人期での BMI（体重 kg/（身長 m）<sup>2</sup>）を 21~25 の範囲になるよう管理する。

## 感染症

一度は肝炎ウイルスの検査を。機会があればピロリ菌の検査を。感染があれば、胃の検診を受け、医師に相談しましょう。

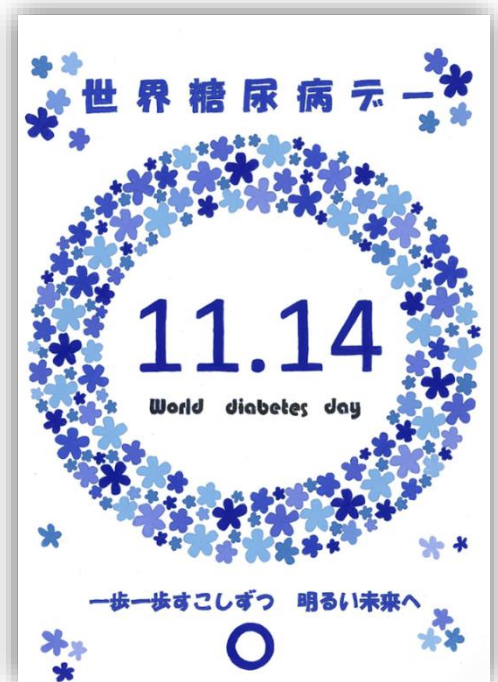
# 糖尿病

**11月14日**は、インスリン

を発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を**世界糖尿病デー**として顕彰しています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられます。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“糖尿病との闘いのため団結せよ”というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。京都府内でも11月14日・15日に各地でブルーライトアップがされました（管内では南丹市国際交流会館をライトアップ！）。

この機会にご自身やご家族、大切な人とともに、糖尿病について考え、予防にむけた一歩を踏み出していただきたいです。



きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議  
京都府南丹保健所 保健課  
健康・母子保健支援係