

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No. 35
令和4年11月

★大人のあなたに…

11月は「みやぎ食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

“食育”とは「生きる上での基本」です

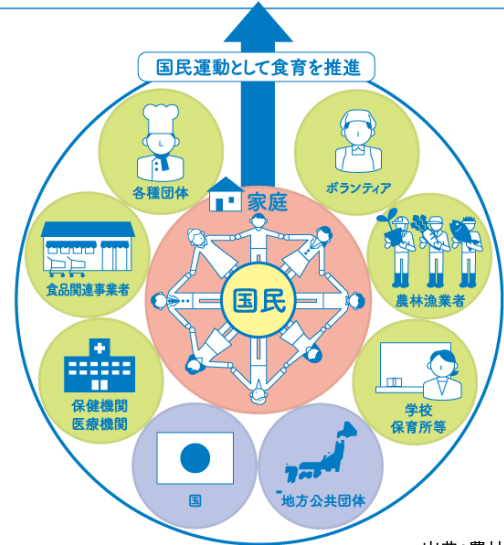
県では、「次世代へ伝えつなげる食育の推進～健やかに、宮城で生きる～」をコンセプトに、R3年3月に第4期宮城県食育推進プランを策定し、働き盛り世代の役割を「**健全で豊かな食生活を実践する**とともに**次世代への継承を担う**」としております。

主食・主菜・副菜を揃える、ハレの日に赤飯を炊くなど日本独特の食生活や食文化の伝承、野菜がどうやって育つか、魚がどうやって食卓に届くかなど、私たちの食を支える仕事についても伝えることが大切です。

※食育とは…（食育基本法より抜粋）

生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができること

生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育む



出典：農林水産省 HP

大人の食育を考える

食育はSDGsに通ず

みんなで支えあう食育の推進



食育の取り組みを活発にするためには、学校や保育所だけでなく、食育の重要性についての普及啓発、人材の育成・活動支援、食品関連事業者等の取組の推進など、社会全体の取組が必要です。

職場においても、健康経営の実践、退職後も健康を維持することができるよう健康診断に基づく保健指導の実施、社員食堂等で健康に配慮した食事の提供、健康・栄養に関する情報提供に努めるなど、食育の実践をお願いいたします。

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

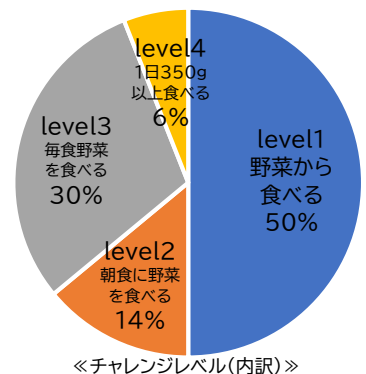
17 パートナースHIPで目標を達成しよう

管内でも実践中！

事業所全体で取り組んでいます

ベジプラスチャレンジ 2022 開催中！ (R4.11/1-11/30)

事業所全体で野菜摂取量増加に取り組むチャレンジを、それぞれが決めたレベルで50チームが挑戦しています。皆様の事業所でも、今年の食育月間は「野菜から食べよう！」の声がけから実践してみませんか。



お知らせです

今月は…「食育」の実践&「お口」のチェック！

☑ 毎年 11月

みやぎ食育推進月間 (宮城県)

歯と口腔の健康づくり月間 (宮城県)

新規ご愛読者
随時募集中です♪



子どもと大人の健康づくりは何が違う？ 大人の“節目”だより

今回の主役は
40代 だよ

お父さんの回だね



「四十而不惑」 by 論語

今回は 40 代の健康づくりです。

孔子は 40 歳で「ものの道理を理解することで迷わなくなった」年代に突入します。

40 代の皆様、いかがでしょうか？

30 代より体も頭も無理が利かないと感じる反面、「ものの道理を理解する」でき、

仕事の ON と OFF の切り替えが上手ができるようになった方も多いのではないのでしょうか。

そんな 40 代の健康がテーマです。（次回は 50 代特集です！）



Check 1 いよいよ始まるメタボ健診

いよいよ始まったメタボ健診の結果はいかがでしたか？

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、骨折などの外傷と異なり、痛みがないまま進行していきます。

特にメタボと言われた方は、今が絶好のチャンス！

健診という「試験」で結果を出すために、しっかりと生活習慣改善という「予習」をし、
体重や血圧などを確認しながら
「復習」しつつ、来年の「試験」
を目指しましょう！



Check 2 介護予防も 40 代から！

介護保険料は払い始めたものの介護は受けたくない…と思う 40 代のあなたは、今から体の機能や体力を維持することが重要です。

まずは次の 7 つの質問をチェック！1 つでも当てはまる人は今すぐ「ロコモ」で検索し、足腰の機能を維持しましょう！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1 リットルの牛乳パック 2 個程度)
- 15 分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイト



Check 3 がんが身近になる 40 代

年齢階級別のがん罹患率推移（全部位）をみると、男女とも 1980 年（点線）よりも 2018 年（太線）の方がグラフの立ち上がり方が若い年齢となっております。これは悪い面だけでなく、30 年前に比べてがん検診の精度が高まり、早期発見につながっていることも考えられます。女性は乳がん、男性は胃・大腸・肺がんが 40 代に多く、今まで 1 度もがん検診を受けたことがない方も定期的な検診をオススメします。

さらに、がんは生活習慣病の一つです。日本人を対象とした研究結果では、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の 5 つの生活習慣に気を付けて生活すると、将来がんになる確率がほぼ半減するというデータもありますので、今から気をつけたいですね。

