

環保協 健康長寿支援構想

元気に暮らせる場づくりに貢献
キヤラバンフィットネスなど13事業

当協会は、県民の健康寿命の延伸に寄与するため、今年3月に『環保協健康長寿支援構想(以下「基本構想」)』を策定しました。健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。

広島県では、平成22年に65歳以上の人口が総人口に占める割合で21%以上となる超高齢社会に突入しており、平成47年には県民の3人に1人が65歳以上の高齢者になると推計されています。今後は、高齢化が進むにつれて医療

や介護に係る負担も増加することから、健康寿命の延伸が大きな課題となります。

基本構想では、公衆衛生の原点である県民の一人ひとりが元気に暮らせるための仕組みや場づくりに取り組むことをビジョンに掲げ、健康増進、介護予防、普及啓発、商品開発の4領域で13の事業を展開することとしています。

3期中期経営計画終了年度である平成34年度をひとつの区切りとし、協会を挙げて生活習慣病予防や生活機能の低下防止などに取り組

ます。健康増進の領域では、25年8月から営業している「ファン・ドゥ・フィットネス」(かんほきよう)

(広島市西区三篠町)の継続運営のほか、新たにトレーニングマシンを積み込んだ車で地方に出向き、その場でスタジオを開設する「キヤラバンフィットネス」事業などを実施します。

また、介護予防の領域では、当協会出資の株式会社かんほきよう「コミュニティサポート」が運営するリハビリ型デバイス「リハビリサロンおひさま」(広島市安

佐南区緑井)の運営支援のほか、認知症予防などに取り組んでいます。

その他、健康企業を応援する事業や健康グッズ・教材の開発、普及啓発のための各種セミナー開催などにも取り組ま

ります。当協会は、このたびの基本構想の実現を通じて、理念である「みんなの生命(いのち)をまもりたい」の端を担うため、さまざまな取り組みを実践していきます。

(新事業開発課)



呉市安浦地区公衛協と共催で実施した、健康づくり促進セミナー(27年9月(上))、「リハビリサロンおひさま」での運動プログラムの様子(右)



話題の健康づくり

アラカルト

⑩ 乳がん検診の勧め

国立がんセンターの発表によると、乳がんは30歳ごろから急増し、60歳代までの女性の

乳がん検診受診率は36%で、全国平均の25%を上回るものの、国が目標としている受診率50%と比べ

るによる死因のトップです。早期に発見し手術・治療を行えば、完全な治癒も期待できる疾患だけに、検診が重要です。

広島県の乳がん検診受診率は36%で、全国平均の25%を上回るものの、国が目標としている受診率50%と比べ

一般的に乳がん検診は、問診後、視触診、マンモグラフィー、乳腺エコーなどの検査を行ないます。

マンモグラフィーは、圧迫板で乳房を圧縮し、薄く引き伸ばして撮影を行います。乳房を強く挟むため痛みを伴いますが、早期発見に

は欠かせない有効な検査です。当協会では、平成26

最新鋭のマンモグラフィーを導入
早期発見で完全な治癒も

は、早期発見に欠かせない有効な検査です。当協会では、平成26

年8月、最新鋭のマンモグラフィーを導入しました。より高画質で検査でき、検査精度が飛躍的に向上しました。

早期に乳がんを発見するには2年に1度の受診が推奨され、40代以上には助成制度もあります。私たちの生命(いのち)は人だけのものではありません。ご家族みんなが笑顔で健康に暮らしていけるよう、「定期的な受診」を心がけましょう。また、公的な検診に該当しない30代や、40代以上の奇数年齢の方も積極的に検診をご検討ください。

(健康クリニック 渉外課 大浜 浩治)



導入されたマンモグラフィー



⑤ 肥満予防の食習慣

夜遅い食事を控えて朝食の充実を
40~50歳男性の3人に1人が肥満

平成26年国民健康・栄養調査によると、肥満者の割合は近年大きく変化し

ておらず、40~50歳代男性では3人に1人が肥満とされています。一方で、1日の総摂取エネルギー量の平均値は減少傾向にあり、ピーク時に比べ約380kcalも減少しています。

なぜ夜型の食習慣は肥満になりやすいのでしょうか。エネルギー代謝は午前中に体脂肪分解が高く、夜間に合成が高まるため、夜の摂取エネルギー量が多いと体脂肪を蓄えやすくなります。また、夜型の食習慣により翌日の朝食を欠食すると、次の食事まで10時間以上食べないことになり、一種の飢餓状態になります。すると、体は消費エネルギーを節約し、脂肪の蓄積能力を高めて飢餓状態を乗り切ろうとします。このため代謝が低下し、肥満を招きやすくなります。

では、規則正しい食生活を実践するにはど

うしたらよいでしょうか。まずは起床時に空腹感を感じることで、空腹感が少ない場合は、前日の夜の食べ過ぎが原因と考えられます。夜遅い夕食は2割程度減らして翌日の朝食にまわすな

ど、腹八分目の食事を心がけましょう。朝食も夕食と同程度食べることが理想ですが、難しいれば

果物や乳製品など、食べやすい物からはじめ、パンや米飯、おかずを加えて夕食と同じ食事構成となるよう整えましょう。野菜・海藻・きのこなど食物繊維が豊富な食品を加えると脂質・糖質の吸収を抑えるほか、腸内環境の改善などさまざまな効果が期待できます。朝食で取り入れるには、前日のおかずの利用や汁物を具だくさんにする方法をおすすめします。

みなさんは今朝、何を食べましたか。食事を摂る時間帯にも目を向けて、肥満の予防に取り組んでみませんか。

(健康クリニック 健康増進課 田邊 愛香)

