

岡垣町の健康づくり10カ条

# 10年後の健康は 今後の生活習慣で決まる

9月は健康増進月間です。寝たきりにならない状態で生活できる期間「健康寿命」を伸ばすため、この機会に運動・食事・禁煙などの生活習慣を見直しましょう。

### 運動習慣を身につける

定期的な運動は、メタボリックシンドローム・糖尿病などの生活習慣病の発症や加齢による生活機能の低下を抑えられることが分かっています。具体的には30分以上の運動を週2日以上行う必要があります。ま

た、仕事や家事、通勤、通学などの生活活動に運動をあわせて「身体活動量」を今より少しでも増やすことも重視されています。今より10分長く歩くようにするなど、わずかな時間の積み重ねで構いません。自分の生活にあわせて毎日の身体活動量を増やすよう取り組みましょう。

### 食事をおいしく、バランスよく

厚生労働省が行った国民健康・栄養調査で、若い世代を中心にバランスのよい食事を取りにくくなっていることが明らかになっています。さまざまな食品から、体に必要な栄養素をバランスよく取る秘けつは、毎日の食事の組み合わせです。主食・主菜・副菜(図1)を組み合わせて食べましょう。

### 健診(検診)を受けよう

生活習慣病やがんは、自覚症状がないことも少なくありません。特定健康診査やがん検診を受け

#### 副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む野菜などを使ったおかず



#### 主菜

たんぱく質や脂肪を多く含む魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず

#### 主食

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになるごはん、パン、めん類など

(図1) 主食・主菜・副菜とは

(表1) 岡垣町の健康づくり10カ条

1	毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう
2	朝食を毎日とろう
3	3食に野菜をしっかり食べよう
4	ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう
5	タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう
6	過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう
7	毎日3回以上歯磨きをしよう
8	十分な睡眠をとり、疲れをとろう
9	自分なりのストレス解消法を身につけよう
10	地域の健康づくり活動に参加しよう

### 健康づくり10カ条に取り組もう

町は、健康寿命を延ばすために取り組むべきことを「岡垣町の健康づくり10カ条」として掲げています(表1)。一つでも多くのことにいきいきとした生活を送っていきましょう。

健康づくり課 保健師 野口洋子

## 休日・夜間の救急医療

### ■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
受付時間 日祝日=9:00~16:30  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
問い合わせ 同センター☎282-9919

### ■電話による問い合わせ

受付時間  
○月~土曜日=18:00~22:00  
○日祝日=17:00~22:00  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
電話番号 282-9919

### ■小児救急医療電話相談

受付時間  
○平日=19:00~翌朝7:00  
○土曜日=正午~翌朝7:00  
○日祝日=7:00~翌朝7:00  
電話番号 #8000

### ■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付  
ところ 遠賀郡消防本部  
電話番号 293-1231

## こころとからだの健康相談

### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 10月20日(金)13:00~16:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-37-4070

### ■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
☎0940-36-2473

早めに接種を受けましょう

### 高齢者の肺炎球菌ワクチン

**対象** これまで肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに当てはまる人

- 平成 30 年3月 31 日現在で、65・70・75・80・85・90・95・100 歳
- 60～64 歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害がある(身体障害者手帳 1 級に相当)

**接種期限** 平成 30 年3月 31 日(土)まで

**費用** 2,500 円

※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は事前に健康づくり課へ

- 生活保護証明書類(診療依頼書)
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 介護保険負担限度額認定証
- 介護保険特定負担限度額認定証
- 所得段階 1・2・3 段階の平成 29 年度介護保険料納入通知書

#### 【接種できる町内の医療機関】※要予約

医療機関・電話番号			
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181
こんどう胃腸科外科医院	283-0101	田中ひろし小児内科医院	283-1640
吉村整形外科クリニック	282-2500	いわくまハートクリニック	701-6037
加藤医院	282-0003	公園通りクリニック	282-0224
高陽診療所	282-0077	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	ふじた医院	283-3211
岡垣腎クリニック	982-5645	やまがたクリニック	281-5152

**問い合わせ** 健康づくり課

健康 21 世紀福岡県大会

### 家族で健康を発見しよう

タレントの松村邦洋さんのトークショーや健康運動指導士の「ちょこっと体操」など、健康に関するさまざまな催しが行われます。

**とき** 10月22日(日)午前10時～午後5時

**ところ** 明治屋産業びつくり市(直方市)

**問い合わせ** 県健康増進課 ☎ 092-643-3269

結核予防週間に

### 見つめ直そう、自分の体

9月24日～30日は結核予防週間です。日本では、年間18,000人以上が新たに結核を発症しています。宗像・遠賀地域では、新たに結核を発症した人のうち約70%が65歳以上でした。

#### 【早めに診察を受けましょう】



結核の症状は、初めは風邪とよく似ています。熱や咳、たんが長引くときは早めに診察を受けてください。早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周りの人への感染を防ぐためにも大切です。

#### 【65歳以上の人は検査を受けましょう】

年1回、胸部レントゲン検査を受けてください。10月以降に個別がん検診で胸部レントゲン検査を行います。詳しくは広報おかがき10月10日号でお知らせします。

#### 【結核の相談はこちら】

宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ 0940-36-6098  
**問い合わせ** 健康づくり課

## ヘルシークッキング

No. 302 ～食物繊維をしっかり取るう～  
きのここと鶏のトマト煮込み

#### 4人分の材料



- 鶏もも肉 280g ○玉ねぎ 80g ○エリンギ 80g ○しめじ 80g ○まいたけ 60g ○サラダ油 4g ○トマト缶 400g ○コンソメ 2g ○ケチャップ 20g ○塩 0.4g ○こしょう 0.8g ○パセリ 4g

#### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする
- ②エリンギは5cm程度の長さの薄切りにする
- ③しめじ・まいたけは石づきを取りほぐしておく
- ④フライパンに油をひき、鶏もも肉を炒める
- ⑤玉ねぎ、きのこ類を加え軽く炒めトマト缶、水(200ml)を加え煮立たせる
- ⑥煮立ったらコンソメ・ケチャップ・塩・こしょうを加え、弱火で煮る(水気がなくなるまで煮詰める)
- ⑦お皿に盛り、刻んだパセリをふりかける

#### 1人分の栄養価

エネルギー 152kcal、塩分 0.7g、タンパク質 18.5g  
脂質 4.9g、食物繊維 3.8g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)