

宮崎県北部地域・職域が進める 健康づくりの取組～県民の肥満対策～

- 飯干麻子、茂三枝、瀧口俊一（延岡保健所）、
藏元真理子（総務事務センター）、
塩田栄子（都城保健所）

はじめに

健康みやざき行動計画21(第2次)

「適正体重の維持」が課題



県北部地域・職域連携推進協議会で「肥満対策」に取り組む

目標指標 : BMIが25以上の人を減らす



協議会が肥満対策について協議の場のみならず、**委員と一体となった取組**が行えるようになったので報告する。

方法

(1) 協議会及び部会の委員構成 (12団体8機関)

医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、地域婦人連絡協議会 (協議会のみ)、商工会、農業協同組合、健康づくり協会、全国健康保険協会、旭化成健康管理センター、労働基準監督署 (協議会のみ)、メディカルフィットネスのべおか (部会のみ)、延岡市・西臼杵3町、保健所

情報共有・提供

(2) 協議会の開催内容

<協議会1回> 保健指導実施率、特定健診・がん検診受診率向上
取組確認、部会前年度活動報告・今年度取組案協議

<部会2回開催> 今年度活動内容協議、目標設定・取組状況の
確認、課題抽出・次年度取組協議

メーリングリストの活用

「適正体重の維持」の取組（H24～26）

平成24年度 グループワーク
適正体重ポスター・ちらしの作成・配布

平成25年度 評価指標に基づく事業計画表の作成
前年度ちらしの活用

平成26年度 評価指標の経年目標値の設定、
事業計画表に沿った各団体の取組
保健活動に繋げるための研修会の開催

知ろう！適正体重 実践！体重コントロール

適正体重とは、肥満でもなく痩せすぎでもない、もっとも健康的に生活できる、理想の体重のことを言います。

あなたの肥満度と適正体重をチェック！

肥満度は、身長と体重から計算されるBMI（Body Mass Index）という指標でチェックします。
BMIが22.0と念の範囲を適正体重とよび、次の式で計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$
$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

●BMI（肥満度）判定

低体重（やせ）	・・・18.5未満
普通体重	・・・18.5以上25.0未満
肥満	・・・25.0以上

（例）体重55kg、身長160cmの内の場合
BMI = 55kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 21.1（肥満）、適正体重 = 1.6m × 1.6m × 22 = 56kg

のっていませんか、体重計？

新給食開始、入浴のあと、朝の散歩など、毎日同じ時間によって体重を量ると、体重の変化がわかると、意識が変わるのにも！

なんと！男性肥満者の割合が
全国7～8位！

地域で、職場で、
できることから始めよう！

福岡県北部地域・豊後県豊後国産産協会

体重計に乗る行動変容を目的とした取組を実施（3ヶ年計画）

(3) 協議会委員等を対象とした研修会

- 健康づくり指導者研修会（平成26年度～）
「適正体重の維持」に沿った生活習慣病のメカニズム
・ 食生活・運動、咀嚼・歯周病予防等の研修



**健康づくり協会、
歯科医師会に協力を
を得、講演を実施**

**地域・職域で特定
健診・保健指導
分野を強化、
指導法及び意識の
統一化を図る。**

(4) 委員参加型の取組

① 媒体作成・活用

メーリングリストの活用

<ちらし作成>

職域の部会員の要望・意見から作成

<オリジナルレシピ作成>

栄養士会協力の下、各団体・関係機関からの
レシピ提供を依頼、事務局で調整・作成



延岡保健所ホームページからダウンロード
可能、積極的活用の周知

② 評価指標に基づく事業評価表及び 経年目標値の設定

目標指標：BMIが25以上の人を減らす

「適正体重の維持」評価指標の経年目標設定実際値

テーマ：適正体重の維持

評価指標：BMIが25以上の人の割合を減らす

(H23現状) 男性：20～60歳代 33.5% → (H34目標) 男性：20～60歳代 31%
 (H23現状) 女性：40～60歳代 26.2% → (H34目標) 女性：40～60歳代 24%
(H23国民健康・栄養調査結果から) (健康みやび実行計画21 第2次)

市町・団体等	評価指標	H25	H26	H27	H28	目標値(H29)
延岡市医師会	会員医療機関へのちらし配布		200	200	200	200
延岡市歯科医師会	医院・イベント会場での啓発チラシ(独自で作成)の配布枚数	咀嚼面を入れたちらしを独自で作成	300	300	400	500
延岡市西臼杵郡薬剤師会	のぼりざるフェスタにブースを設け、BMI測定実施し指導・助言を行う。	血管年齢測定のみ実施	血管年齢測定のみ実施			
	チラシ配布等による啓発を行う。ヘルシーレシピ(高血圧・糖尿病・脂質異常症)	550	550	550	550	550
宮崎県栄養士会延岡専業部	ちらしについて会員と活用について周知(新会員に周知)		100%	100%	100%	100%
	栄養相談・食事指導時の定期的な体重測定・適正体重の維持の意識づけ					
	チラシ配布等による啓発を行う。					
メディカルフィットネスのべおか	利用者への体重管理の促し(体重計にのって、記録をつける習慣をつける)。	40%	45%	50%	55%	60%
延岡商工会議所	圏域での啓発件数、会員への広報	20	20	20	20	20
延岡農業協同組合	職員の健診受診者のBMI25以上の者の割合を減らす。チラシを配布	医療機関委託のため把握できません。	医療機関にBMI25以上の割合データを提出を依頼	健診結果を分析、対象者に個別周知・啓発		
高千穂地区農業協同組合女性部	年に1回のスポーツ大会、体操教室で適正体重へのチラシ配布や体重測定コーナーを設け、取り組みを呼びかける。	1	1	1	1	1
旭化成(株)延岡支社環境健康安全部健康管理センター	脂質異常症患者管理者の割合を減らす。	38.9%				30%

各団体・関係機関が出来る
 平成34年度までの**取組計画**
 を集約、一覧表を作成
 平成25年度から
経年目標設定を行い、
 年度毎に取組状況の確認・
 評価を実施 (29年度に評価)

結果(1)最近の協議会の取組(H27~)

「適正体重の維持」取組の具体化 → 野菜摂取向上

野菜の日(8/31)に向けたイベント活動や部会で作成したちらしやレシピを使った特に特定健診時等での働き世代に向けた普及活動



ちらし配布
延べ800件
相談40件

＜イベント参加団体＞
医師会、歯科医師会
薬剤師会、栄養士会、
JA高千穂、延岡市、
西臼杵3町、保健所



(2) 成果物

夜遅く食べる方に ~かしこく食べよう~

遅い時間に食べる夕食は、空腹感から早食いやどか食いをしてエネルギーのとりすぎになる危険性があります。逆に、たくさん食べなくても太りやすくなる可能性があります。
これは、身体の中のBMAL1というたんぱく質が、夜9時以降に増加し、食べたものを脂肪として体内にため込みやすくなるためといわれています。
そのため、遅い時間に食べる食事が続くと、身体に脂肪がたまって**肥満や糖尿病などの生活習慣病**になりやすくなります。



夜遅く食べても太らない食べ方ってあるの~?!

Check1

遅くならないわかっていときは、夕方に主食(おにぎりなど)を軽く食べる

- ✓ 腹持ちがよいので、遅く食べる時の食べ過ぎを防ぎます。
- ✓ 夜は、更に低脂肪のおかず、野菜料理を選ぶとよいでしょう。

Check2

食べる順番を変えて、まずは野菜から食べる「ベジファースト」がおすすめ

- ✓ 汁物やお茶でお腹を落ち着かせてから食べ始めるとよいでしょう。
- ✓ ひと口目は、食物繊維の多い野菜料理から食べ始めると、満腹感が得られ、急激な血糖上昇を防ぎます。

Check3

夜とる炭水化物は脂肪に変わる主食は最低限に

- ✓ 菓子パンやお菓子(即、脂肪へ……)、主食・主菜・副菜がそろった食事を選んで、主食は最後、できればお粥や雑炊など消化の良いものに。
- ✓ ごはんの代わりに納豆等のたんぱく質のおかずに変えるのもおすすめ。

Check4

食べる量を変える栄養成分表示を確認する

- ✓ 夜9時を過ぎたら、1食600kcal以下を目安に食べる量を調整します。
- ✓ カロリーや脂肪、炭水化物、塩分等表示を確認して、多くないものを選びましょう。

あじのピリ辛煮込み

毎食野菜をプラス100g(1日計) 野菜を4倍プラスプロジェクト

あじのピリ辛煮込み 1人分 300kcal 塩分1.0g

野菜量120g

① 煮込み汁を作る。あじは皮を剥き、おろし金で粗くおろす。② 煮込み汁に①を加え、煮込みます。③ 煮込み汁が半分になるまで煮込みます。

にんじんのマリネ

毎食野菜をプラス100g(1日計) 野菜を4倍プラスプロジェクト

にんじんのマリネ 1人分 80kcal 塩分1.0g

野菜量10g

① 人参は皮を剥き、ピーラーで皮を削ぎ、おろし金で粗くおろす。② 人参に①を加え、マリネ液を加えて混ぜる。③ 冷蔵庫で冷やして食べる。

大根と長芋の変わり汁

毎食野菜をプラス100g(1日計) 野菜を4倍プラスプロジェクト

大根と長芋の変わり汁 1人分 70kcal 塩分1.2g

野菜量40g

① 大根と長芋はすりおろし、②は粗くおろす。③ ①②を③に加えて、煮込みます。

ごぼうサラダ

毎食野菜をプラス100g(1日計) 野菜を4倍プラスプロジェクト

ごぼうサラダ 1人分 77kcal 塩分0.9g

野菜量90g

① ごぼうは皮を剥き、②は粗くおろす。③ ①②を③に加えて、煮込みます。

ベジ活

宮崎県民は1日約100gの野菜不足です! (県民調査、栄養調査の結果)
宮崎県民は1日約100gの野菜不足です! (県民調査、栄養調査の結果)
からだを元気にもっと野菜を食べよう!
~1日プラス100g!~
何でも野菜ランキングベスト5
日本食品成分表(7訂)2015年版より常用可食量で換算

食物繊維

腸内環境が良くなり生活習慣病予防に! 高血糖予防にも

1位 モロヘイヤ (100g)
2位 ごぼう (70g)
3位 かぼちゃ (100g)
4位 切干大根 (乾燥16g)
5位 ブロッコリー (70g)

カリウム

ナトリウム排出で高血圧予防に

1位 ふだん草 (75g)
2位 ほうれん草 (90g)
3位 モロヘイヤ (100g)
4位 切干大根 (乾燥16g)
5位 たけのこ (100g)

鉄

貧血予防にとりたい

1位 ふだん草 (75g)
2位 小松菜 (85g)
3位 大根葉 (70g)
4位 ほうれん草 (90g)
5位 春菊 (70g)

炭水化物

高血糖に注意!

1位 かぼちゃ (100g)
2位 とうもろこし (中1本)
3位 らっきょう甘酢漬け (5個)
4位 れんこん (80g)
5位 ごぼう (70g)

抗酸化作用、免疫力アップ

ビタミンC

1位 カヘビマン (50g)
2位 ブロッコリー (70g)
3位 モロヘイヤ (100g)
4位 カリフラワー (70g)
5位 にがうり (中1/3本)

安価な野菜 番外編
もやし 貝割れ大根 豆苗 大根 ニラ ビーマン キャベツなど

ベジ活

とは?

「ベジタブル(野菜)活動」

積極的に野菜を食べる活動のことです。

Let's ベジ活 !!

野菜に元気をもらおう

8月31日は

野菜の日



ベジ活

やさいをもっとたべましょう

1日プラス100g (もう一皿!)

宮崎県 北部地域・離島連携推進協議会

(3) 経年目標設定による評価

各団体・関係機関のH25とH27の比較（一部）

<量的評価> 各団体

- ・ 啓発チラシの配布枚数550→550、50→100
- ・ 広報掲載件数12→12
- ・ 会員にちらし活用を周知した割合100%→〃

<質的評価> JA、旭化成、市、3町等

- ・ 脂質異常症要管理者の割合38.9%→35.8%
- ・ 特定健診受診者（男性）のBMI25以上の割合を減らす27%→29.6%、26.9%→25.1%…

考察 と まとめ

特定指導実施率、特定健診・がん検診受診率
向上 + 健康づくりのテーマに沿った参加型
の取組をPDCAサイクルを回しながら実施

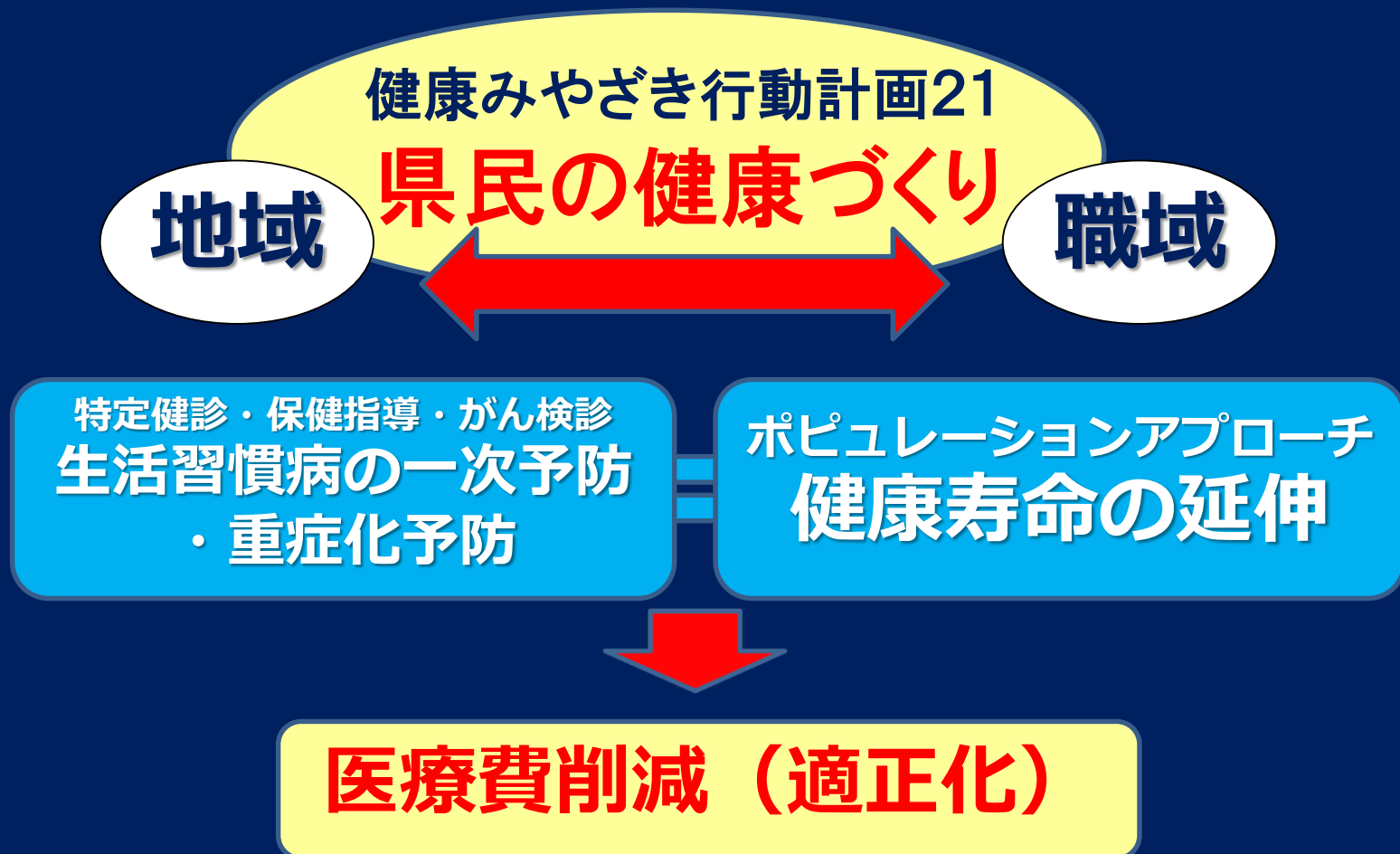


**協議会全体が共通の目的に向かって
協働で活動できる力はついてきたと
考える。**

**委員の参加を重ねていく毎に協議会、
部会での発言も活発化・充実化**

地域・職域連携の基本理念

地域・職域で蓄積した保健事業の方策を互いに提供し合い、連携した対策を講じ、県民の生涯を通じた継続的な保健サービスが提供できる体制の構築を図る。



今後の取組

● 肥満対策共通媒体の活用・普及強化

各団体で活用し、様々な場所で目にする機会を増やす

● 保健所の役割は体制整備・環境整備

協議会運営と共に、肥満が多い働き世代に向け、媒体をコンビニやスーパーに設置し、啓発を行う

● 目標設定による確かな評価

本地域に限った取組の評価が見えにくいため、評価方法の検討が必要

● 職域分野への更なる強化＝地域と職域の連携

健康長寿推進企業等知事表彰を受けた本地域の企業・団体から意見収集、事例紹介等の協力を得る。

健康寿命の延伸のために

県民の健康づくり対策（肥満対策）

「医療費削減（適正化）」に
結びつくには
長年の地道な活動が必要



全域で委員と一体となって
「参加型」の共通の活動を
根気強く続けることが重要

