

安足健康福祉センター健康づくりかわら版

10月は健康長寿とちぎづくり推進月間です！



安足地区（足利市・佐野市）の健康課題

健(検)診受診率が低い



平均寿命が短い

健康寿命が短い

高血圧

糖尿病

食塩過剰摂取



○脳血管疾患・心疾患による死亡

○悪性新生物による死亡



女性の喫煙



日頃の生活習慣が関係する健康課題がたくさんあります。

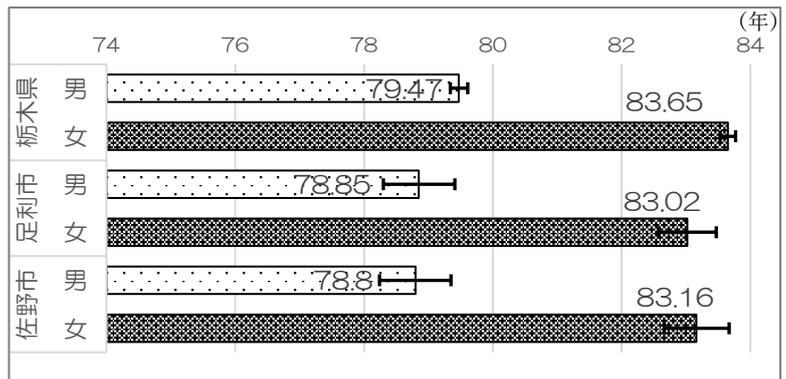
健康寿命とは

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のことです。

管内は、男女とも県全体よりも0.5~0.7年ほど短い状況です。



【介護保険の要介護度に基づく健康寿命推定値（R元年（2019）年）】



出典：栃木県健康増進課算出

健康寿命を延ばすための合言葉…

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」



生活習慣病（がん、循環器疾患、糖尿病など）を予防し、健康な生活を送るためには“毎日の食事”が大切です。バランスのよい食事を心がけ、食事を楽しみましょう☆

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 中食を利用するときは、不足しがちな野菜や乳製品、果物類を一品プラスするようにしましょう。
- 外食を利用するときは、主食・主菜・副菜のそろったメニューや野菜の多いメニューを選び、かけ醤油を控えるなど、減塩も心がけましょう。
- 栄養成分表示を参考にして、上手に食品を選びましょう。

「中食」組み合わせのポイント

おにぎり + からあげ + サラダ

主食（おにぎりやパン）にたんぱく質と野菜をプラス！

うどん + たまごサラダ + オレンジ

めん類にたんぱく質が入ったサラダと果物をプラス！

※中食とは：コンビニやスーパーの総菜、テイクアウト料理

「外食」選び方のポイント

しょうが焼き定食

単品メニューよりも定食を選ぶ

タンメン

単品の料理は、主食・主菜・副菜が揃っているものを選ぶ

野菜をプラス1皿

健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

厚生労働省「スマートライフプロジェクト」のホームページでは、必要な栄養素をバランス良くとれる野菜を使ったおいしい副菜の作り方が紹介されています。

(子供と一緒に作れる簡単な料理です。)

毎日の食事に健康習慣をプラスしてみましょう！



〈お知らせ〉

- ・安足健康福祉センターでは、健康づくり啓発用ツールの貸し出しや、啓発用資料の提供を行っています。
- ・保健師や管理栄養士等が出向き、無料で健康に関する講話も実施しています（とちぎ県政出前講座）。

☆お気軽にご相談ください☆

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）