



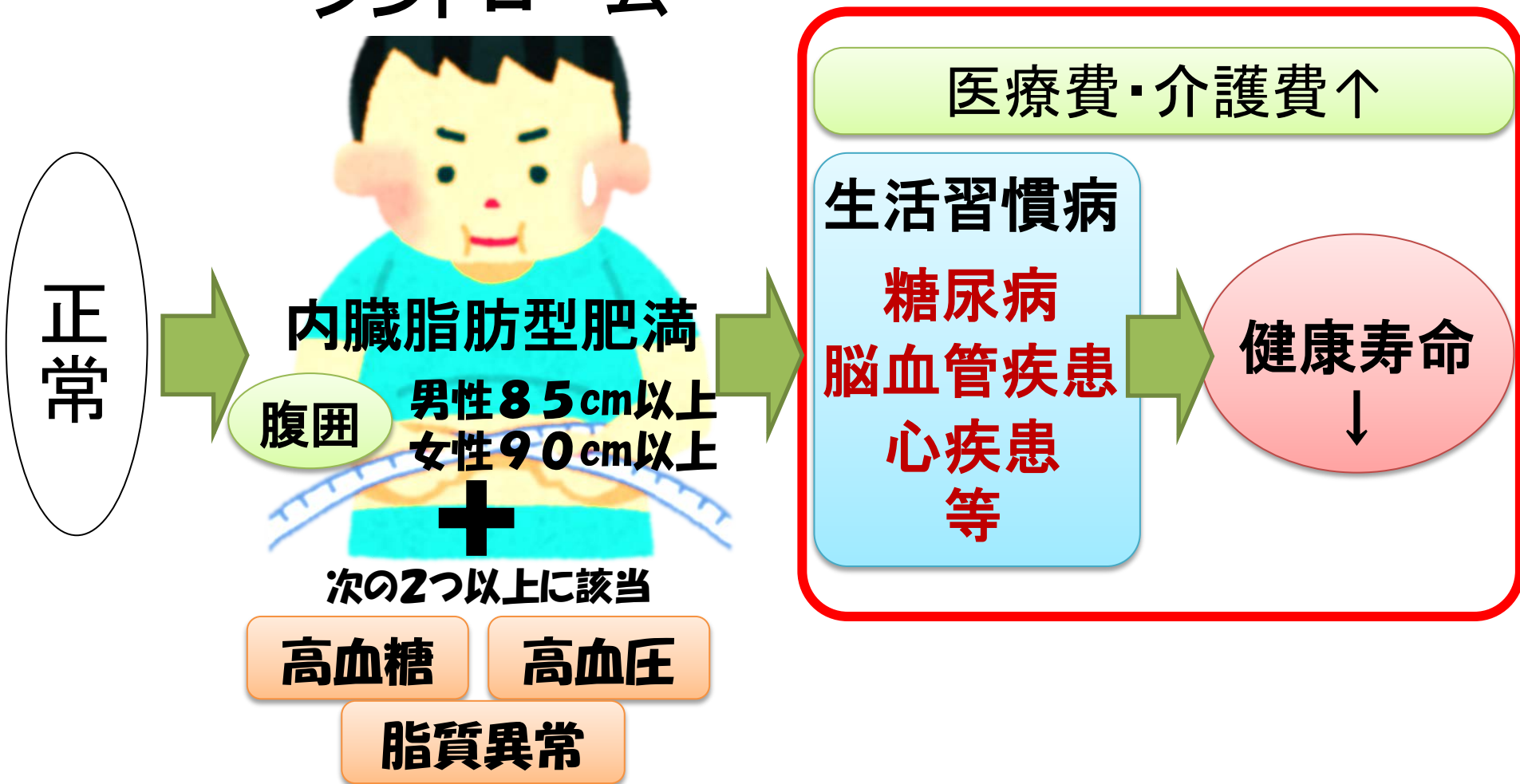
塩釜保健所の メタボリックシンドローム対策について

—特定地域における健康課題の要因の分析—

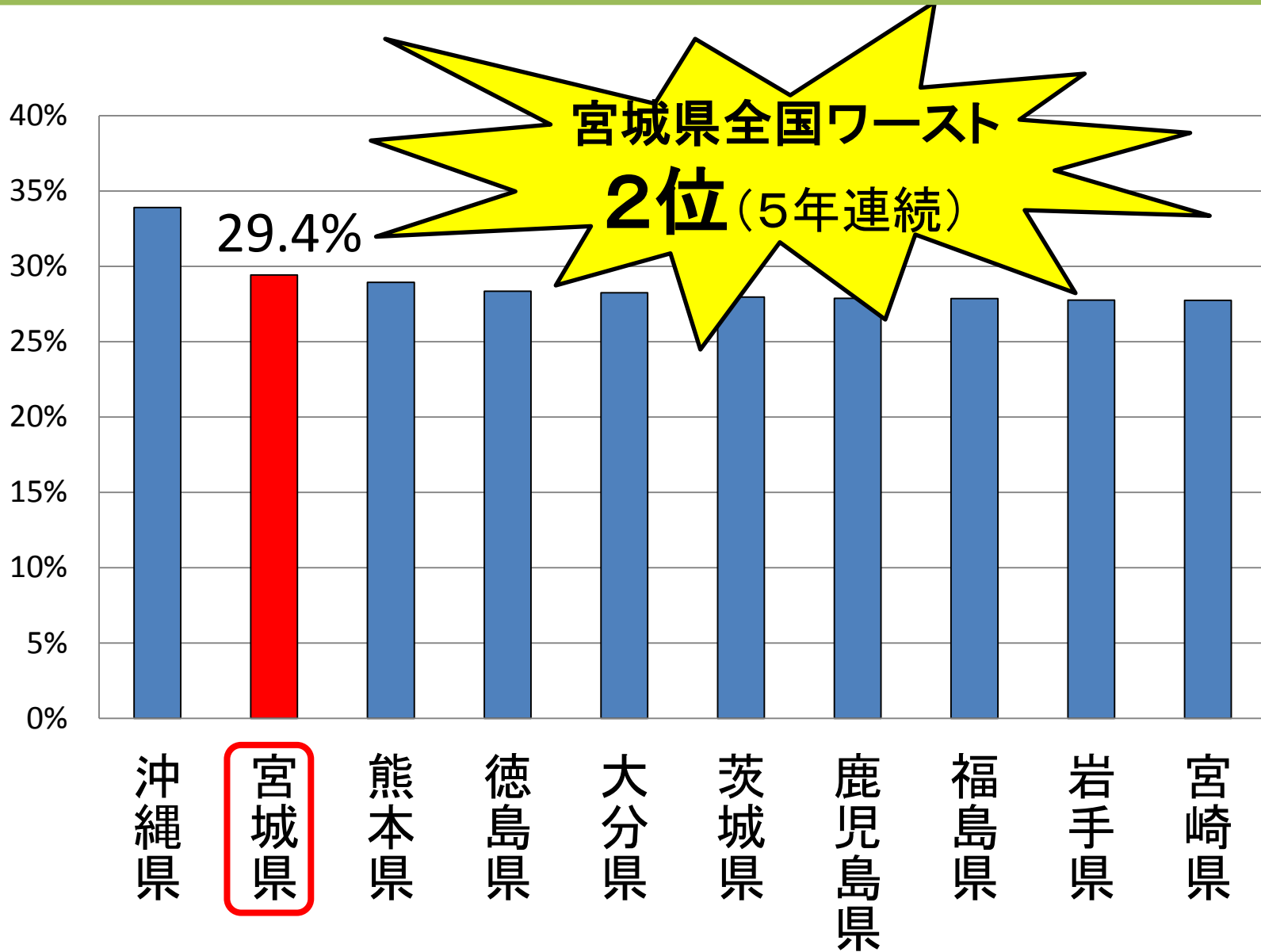
塩釜保健所 健康づくり支援班
技師 平原 佳枝

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム



都道府県別メタボ割合ワースト10(全保険者)



第2次みやぎ21健康プラン(H25～)の推進



<基本理念>

県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現

<基本方針>

*健康寿命
の延伸

健康格差
の縮小

一次予防
の重視

*ソーシャルキャ
ピタルの再構築

<取組分野>

1. 重点的に取り組む分野：3分野

(1) 栄養・食生活（アルコールを含む） (2) 身体活動・運動 (3) たばこ



メタボリックシンドローム対策戦略事業

保健福祉部
最重点施策



黒川地区の健康課題

【幼児期】



むし歯保有率が高い

1歳6ヶ月 県平均(2.7%)以上 3町村

3歳 県平均(26.9%)以上 2町村

(H24年度母子保健統計)

【学童期】

肥満傾向児の出現率が高い

小5男子 県平均(14.0%)以上 2町村

小5女子 県平均(12.5%)以上 2町村



(県平均:H25年度学校保健統計)

【壮年期】

メタボ該当者・予備群の割合が高い

男性 県平均(47.3%)以上 3町村

女性 県平均(19.7%)以上 3町村



(H22年度国保特定健診)⁵

肥満者の割合が高い

男性 県平均(32.7%)以上 3町村

女性 県平均(25.4%)以上 3町村

(H22年度国保特定健診)

大衡村の健康課題

健康寿命・平均寿命
男性ワースト1

医療費や介護費↑

肥満者割合 男性ワースト1
女性ワースト3
メタボ割合 男性ワースト3
女性ワースト3

壮年期



青年期

肥満が多い
(県平均以上)

● 学童期

虫歯が多い
(県平均以上)

幼児期

SMR(標準化死亡比)

悪性新生物 男性ワースト2
心疾患 女性ワースト2
脳血管疾患 男性ワースト1
女性ワースト1

子どもから大人まで一貫した取組が必要！

子育て・働き盛り世代の
健康課題や生活習慣の傾向を
把握しきれていない



若い世代の実態を把握し
メタボにつながる要因を特定して
メタボ対策を実施しよう

食生活・運動実態調査(大衡村モデル事業)

目的

食物摂取状況及び運動量の調査を行い、実態を把握し、肥満につながるエネルギー過多の要因を明確にする。

事業内容

【対象】 20～50歳代の大衡村民156名

【時期】 平成26年6月9日～25日

【内容】

- a.) 食品の摂取頻度(BDHQ(簡易型自記式食事歴法質問票)による)
- b.) 歩数及び運動習慣

【分析】

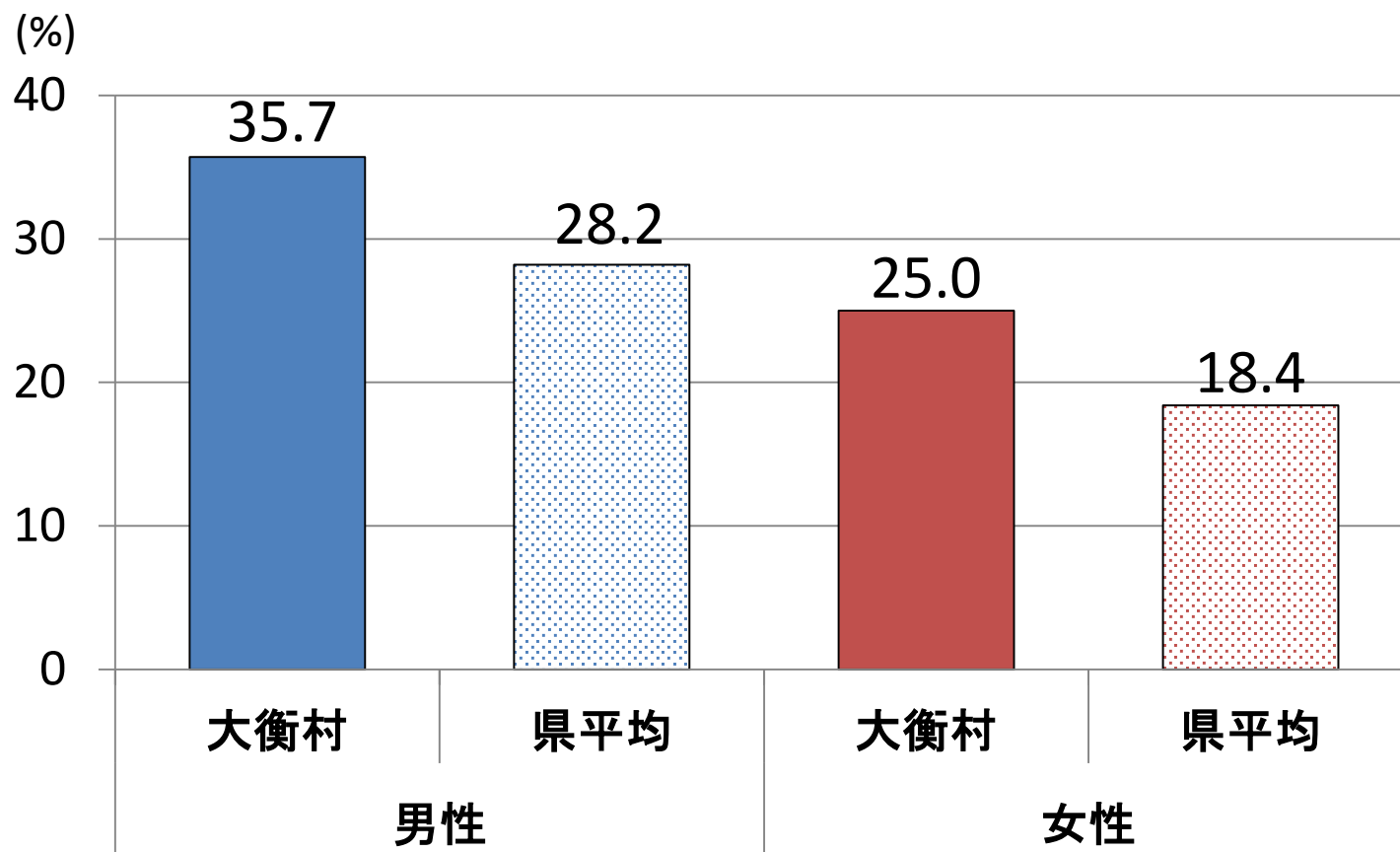
県平均※¹、平均的な日本人の摂取量※²や目標値※³と比較

※1 平成22年県民健康・栄養調査の20～50歳代の平均値
※2 平均的な日本人の20～50歳代の平均値(BDHQ開発者によるもの)
※3 第2次みやぎ21健康プランの目標値

主な調査結果 (県平均, 平均的な日本人の摂取量や目標値と比較)

【健康課題】

○男女とも30歳代の肥満の割合が高い

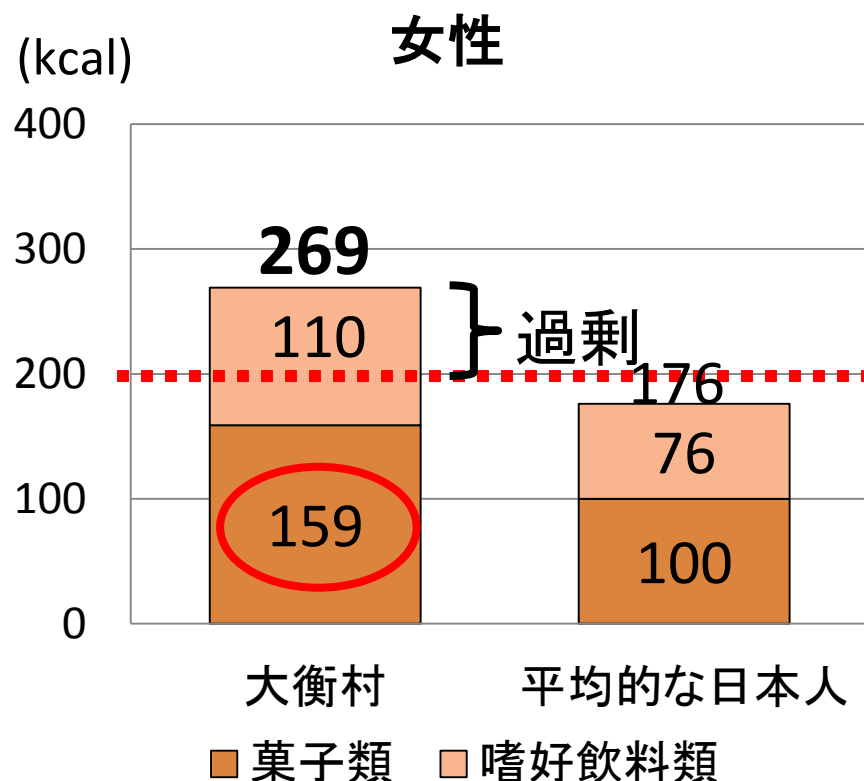
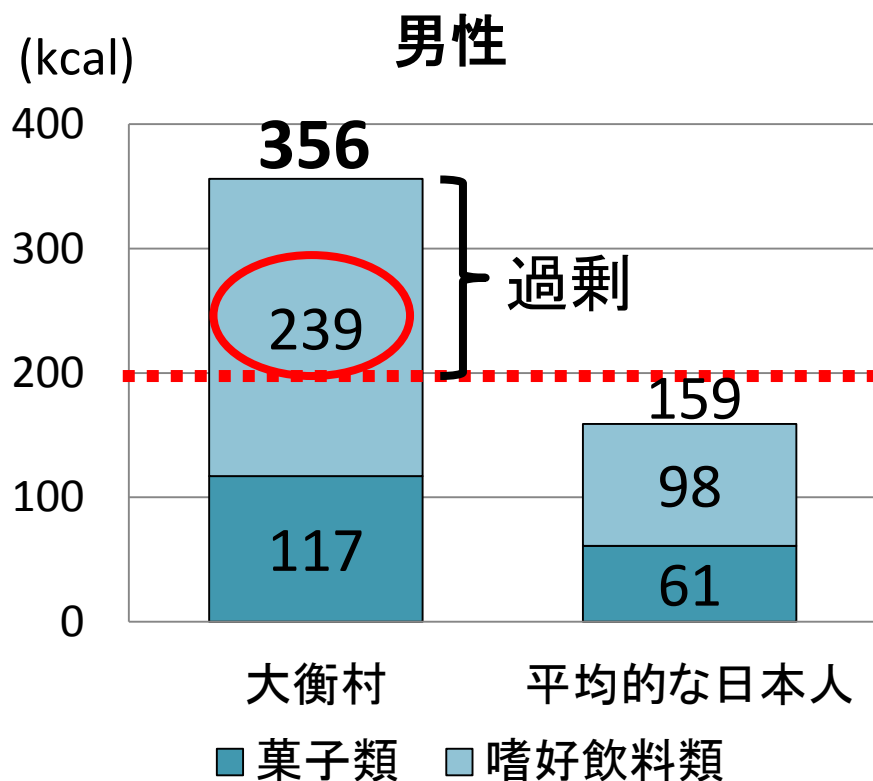


主な調査結果 (県平均, 平均的な日本人の摂取量や目標値と比較)

【食生活】

① 総摂取エネルギー量は適当 (男2,192kcal, 女1657kcal)

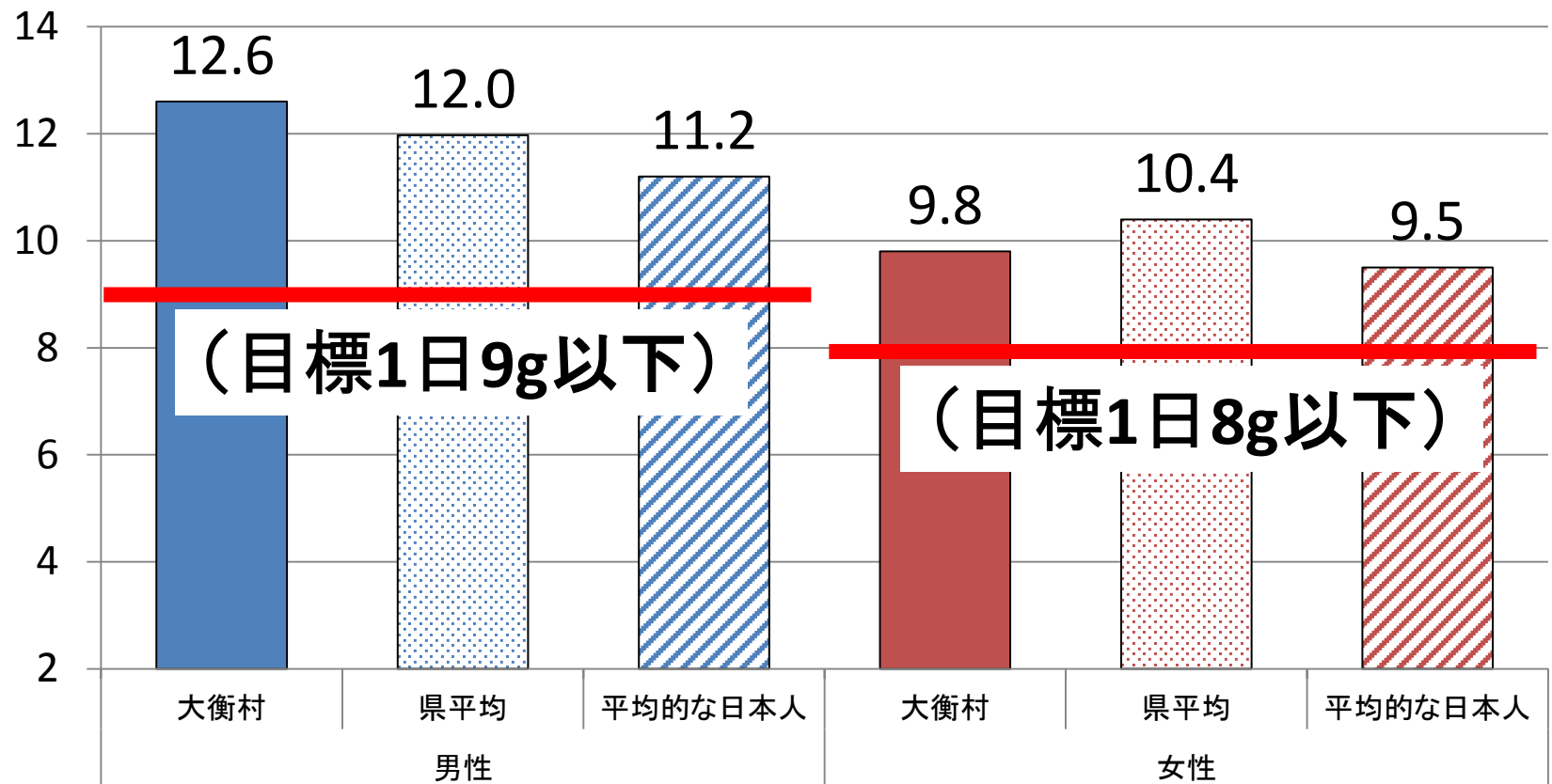
② 菓子類・嗜好飲料類の摂取量が多い



主な調査結果 (県平均, 平均的な日本人の摂取量や目標値と比較)

【食生活】

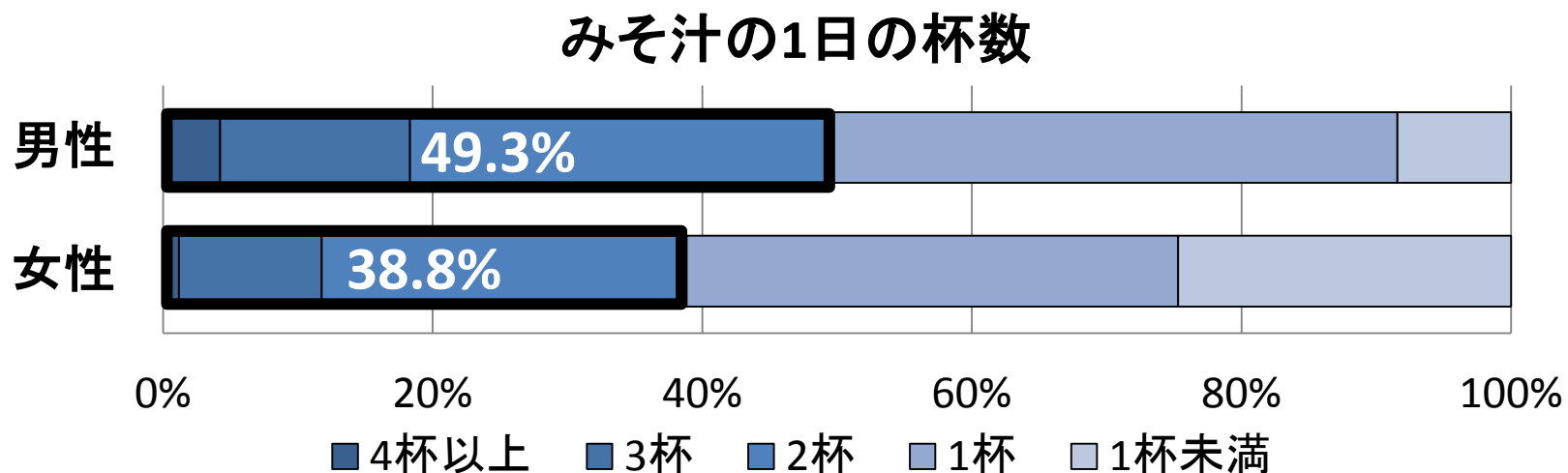
③塩分の摂取量が多い



主な調査結果 (県平均, 平均的な日本人の摂取量や目標値と比較)

【食生活】

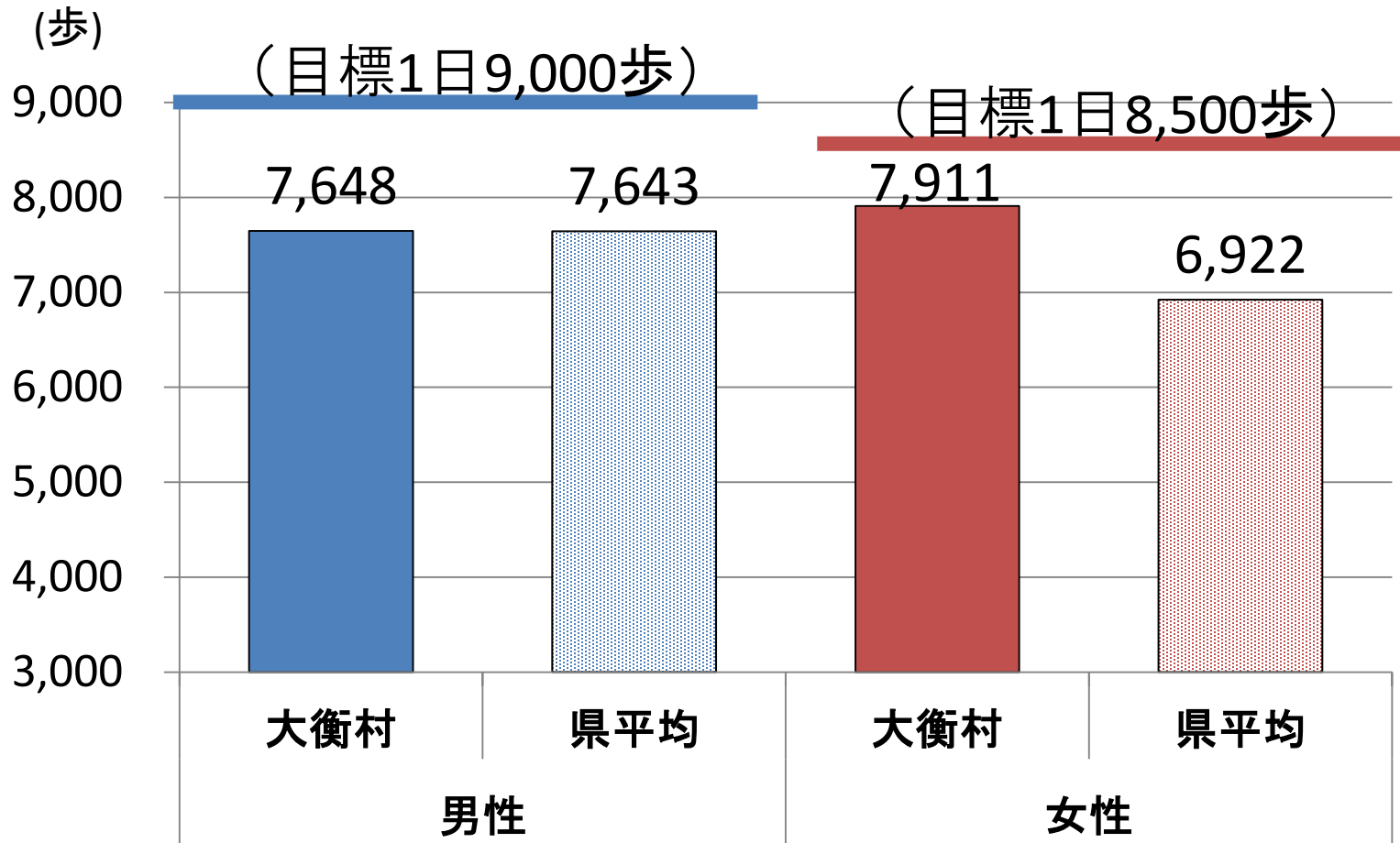
③ー1 みそ汁を1日2杯以上飲む者が半数近く



主な調査結果 (県平均, 平均的な日本人の摂取量や目標値と比較)

【運動】

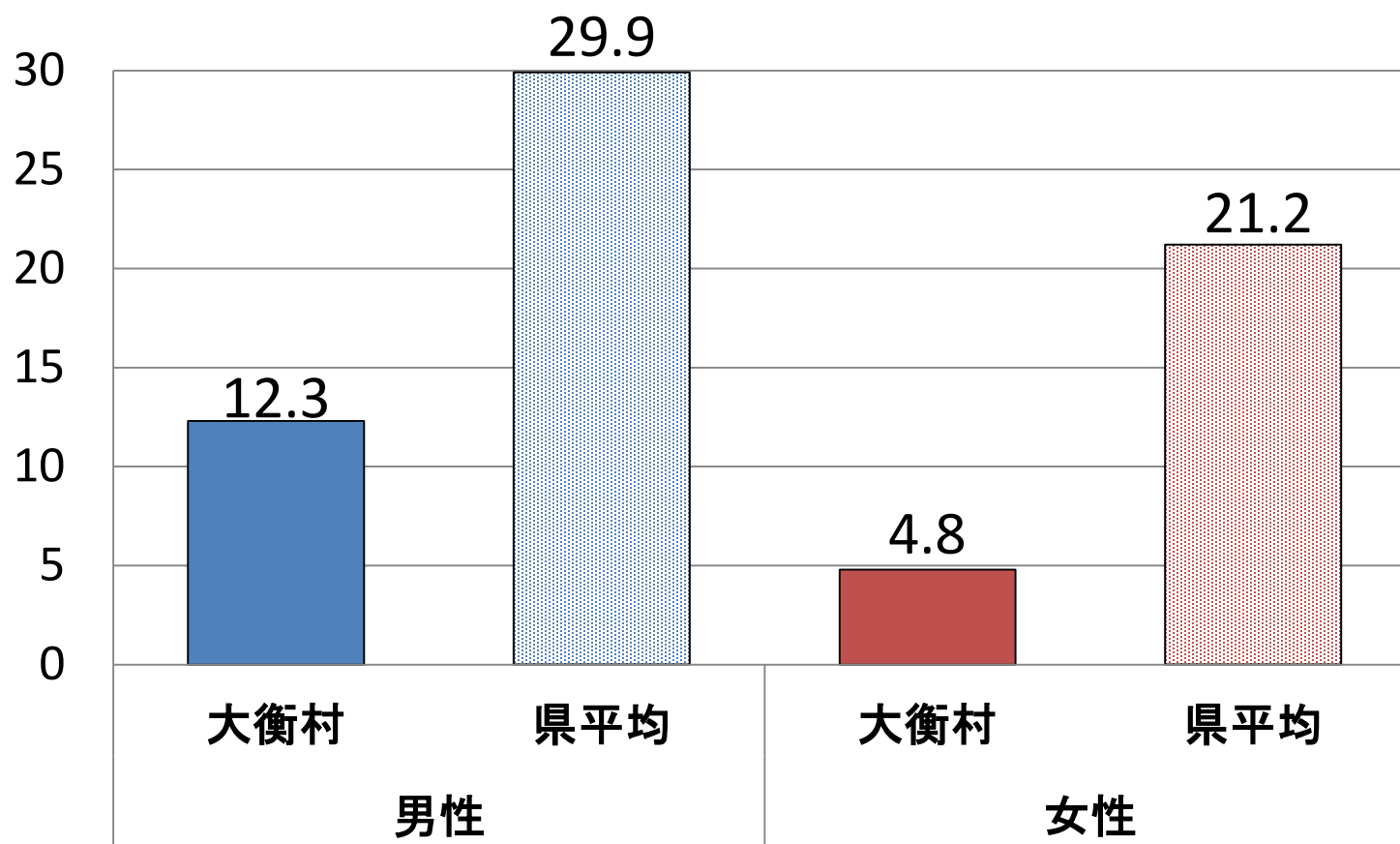
①歩数がやや少ない(目標よりあと1000歩少ない)




主な調査結果 (県平均, 平均的な日本人の摂取量や目標値と比較)

【運動】

②運動習慣者の割合が低い(県より約15%少ない)



分析結果に基づいた対策の検討

項目	現状(H26) 	対策案
菓子類・嗜好飲料類の摂取量	男性160kcal ↑ 女性70kcal	まずは50kcal減
塩分の摂取量	男性3.6g ↑ 女性1.8g	まずは2g減 ～みそ汁は1日1杯まで～
歩数	男性1,352歩 ↓ 女性589歩	あと10分多く歩く
運動習慣	男女とも ↓ 約15%	環境づくり

※  過剰  不足

大衡村の健康課題

健康寿命・平均寿命
男性ワースト1

医療費や介護費↑

肥満者割合 男性ワースト1
女性ワースト3
タバコ割合 男性ワースト3
女性ワースト3

30歳代の肥満が多い
(県平均以上)

肥満が多い
(県平均以上)

青年期

壮年期

学童期

SMR(標準化死亡比)

悪性新生物 男性ワースト2

心臓病 女性ワースト2

脳卒中 男性ワースト1

糖尿病 女性ワースト1

虫歯が多い

(県)

子育て・働き盛り世代をターゲットとした、
肥満の予防・改善のアプローチが必要!!

子どもから大人まで一貫した取組が必要!

(H26の取組の一例)

調査の分析結果に基づいて普及啓発を実施

1 大衡村との連携による普及啓発

- 大衡村ふるさと祭りにおける普及啓発
→来場者数:291名
- 村と協働で運動普及等の媒体の考案・作製
〔大衡村ヘルシー運動ガイド
〔撮取×消費エネルギーチェック回転盤
→配布数:計750部
- 大衡村広報紙への「健康づくり特集」3ヶ月連載
→配布数:約1800部(全戸配布)×3ヶ月

(H26の取組の一例)

2 認定こども園との連携による普及啓発

- 『ルルブルロックンロール♪体験会』
→参加者：親子約500名
- 『遊んで学べる☆食育すごろく』による学びの提供
→参加者：園児160名

3 脱メタボ！ 標語階段ステッカーによる普及啓発

- 地域医療対策委員会との共催
→配布先・配布数：黒川郡内の小中学校，医療機関等
145施設・330部

＜お試しプログラム＞チャレンジ1ヶ月1kg減!

☆目指せ! 1日250kcal減!

ちょっとの食事減&運動で脂肪を燃やしましょう。

＜食事プログラム＞

【その1】 一日3食 ごはん一口分、週5日間減らしましょう。

⇒ 一日75kcal減 1ヶ月1500kcal減

【その2】 ジュース1缶 週3日減らしましょう。

⇒ 一日160kcal 1ヶ月1920kcal減

＜運動プログラム＞

週末編 ～大衡村運動施設を極める!!!～

	土曜日	日曜日
1週目	パークゴルフ 250kcal	万葉の森 250kcal
2週目	パークゴルフ 250kcal+ 万葉の森 250kcal	万葉クリエイトパーク 470kcal (アスレチック 200kcal+ぞり 270kcal)
3週目	万葉の森 250kcal	パークゴルフ 250kcal
4週目	達居森 800kcal	万葉クリエイトパーク (ぞり 270kcal)

⇒ 1ヶ月 合計 3040kcal減

平日編 ～週末のケアと活動準備を目的に～

ストレッチ10分27kcal ⇒ 20日間で540kcal減

食事&運動で1ヶ月7000kcal減=1kg減達成



大衡村ヘルシー運動ガイド

～我が村の資源を使って健康な身体を作りましょう!～

大衡村制覇プラン!
これで運動実践者!



目指せ!
健康度アップ☆☆☆



＜上級編＞ 達居森登山

体力度:☆☆☆☆



所要時間: 約1時間30分
歩行距離: 約3.5km
歩数: 約6000歩
消費カロリー: 約800kcal

(^_^)コメント
美しい雑木林と変化に富んだ尾根道は自然の息吹を感じさせてくれます。展望にも恵まれ、双眼鏡があれば、仙台の高層ビル群や牡鹿半島が確認できます。登山口には20台ほど停められる駐車場があります。トイレは、牛野ダムキャンプ場に設置してあります。自分との戦いに勝利して、頂上の景色を自分の物にしちゃいましょう!!

宮城県仙台保健福祉事務所(塩竈保健所)

＜中級編＞ 万葉クリエイトパークわんぱくランド

アスレチック

体力度:☆☆



所要時間: 約40分～
歩行距離: 約1.2km
歩数: 約1600歩
消費カロリー: 約200kcal

こどもケンテ

体力度:☆～☆☆☆



所要時間: 30分の場合
歩行距離: 約1km
歩数: 約3000歩
消費カロリー: 約270kcal

(^_^)コメント

県内一長いローラー滑り台(115m)、人工芝のぞり滑り台、展望台、その他アスレチック遊具が20基設置されています。林間には、野外卓やベンチが設置され、森林浴に浸りながら運動を楽しめます。子どもの付き添いだけではもったいない!! バランス運動・つかまり・よじのぼり・滑り・階段など全身を使った様々な運動で健康増進できますよ。



＜初級編＞ 昭和万葉の森

体力度:☆☆～☆☆☆



所要時間: 1時間の場合
歩行距離: 約2km
歩数: 約2800歩
消費カロリー: 約250kcal

(^_^)コメント

万葉植物を主体とした森林公園で、森林浴を楽しみながら、日本の歴史、文化、民族を偲び、自然科学などの学びの場として利用できます。家族楽しく散策もよし! 毎日の散歩でもよし! あなたに合わせた体力づくりができますよ。

＜入門編＞ 万葉クリエイトパーク万葉パークゴルフ場

ファミリーコース 体力度:☆



所要時間: 約1時間
歩行距離: 約1km
歩数: 約1300歩
消費カロリー: 約250kcal

(^_^)コメント

一般のゴルフと同じくカップに何打で入れられるか競うスポーツです。子どもから大人まで、初心者はもちろん、障害のある方にも楽しめるコースです。はまります!

市販されている食品の多くには、パッケージに「栄養成分表示」があり、エネルギー量（カロリー）等が表示されています。食べ過ぎないためにも、購入前や食べる前にチェックする習慣をつけましょう。また、ノンカロリー・低カロリー・糖質ゼロを選ぶなど、「栄養成分表示」を上手に活用しましょう（図4）。



男性は毎日 150kcal 減らしましょう

【150kcalの例】
ポテトチップス小袋（30g）分 or コーラペットボトル 2/3 本（330ml）分 or ビール 1 本（350ml）分に相当



女性は毎日 70kcal 減らしましょう

【70kcalの例】
ミルクチョコレート 2 かけ（12g）分 or 砂糖クリーム入りコーヒー 1 杯（150ml）分に相当



図4 栄養成分表示の例

栄養成分表示（ポテトチップス小袋 1袋 30g あたり）の例

エネルギー	155kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	9.9g
炭水化物	13.5g
ナトリウム	112mg
（食塩相当量）	0.3g



菓子類・嗜好飲料類に含まれる栄養素は、糖質・脂質が中心でエネルギー量が多く、摂り過ぎに注意しない食品です。また、ビタミンなどの栄養素はあまり含まれていません。菓子類・嗜好飲料類の一日の目安は、200キロカロリー以下です。

今回の調査結果（図2）を見ると、男性は毎日150キロカロリー1分、女性は毎日70キロカロリー1分減らすことが必要です。これを年間続けたとすると、男性は約8キログラム、女性は約3.5キログラム減量できる計算になります。

「その1 菓子類・嗜好飲料類の食べ過ぎに気をつけましょう！」

大衡村の働き盛り世代の食生活の対策は？

「食生活調査」の結果からみえた傾向を受けて、次の3点の対策を提案します。

図1 肥満のシミュレーション



なぜ食生活が大切なのです？

食事は、体に必要な栄養を取り入れ、健康な体をつくるために欠かせないものであります。が、肥満や生活習慣病の予防のためには栄養のバランスと適量なエネルギー摂取が大切です。食べ過ぎによるエネルギー量の摂り過ぎは、肥満の原因にもなります。

消費エネルギー量に比べて摂取エネルギー量が多いと、体重が増えます。

例えば、毎日100キロカロリー1余分に摂取し続けると、70日で体重が1キログラム（腹囲約1センチに相当）増えます。約1ヶ月の状態で続くと5年後には、25キログラム体重が増えてしまう計算となります（図1）。

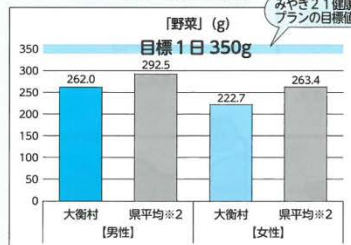
前回の広報10月号では、健康づくり特集第1弾として、つくり健康「運動編」で、多忙な働き盛り世代の方でも身近な地域で無理なく運動を実施する方法の工夫や、大衡村の地域資源を紹介しました。今回は、メタボリックシンドローム予防改善のための生活習慣として、「食生活の習慣」をテーマにお知らせします。

健康づくり特集
☆第1弾☆

つくり健康「食事編」

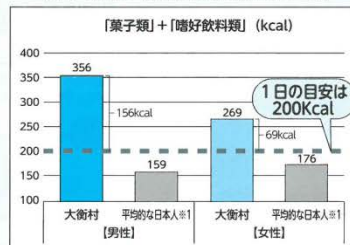
大衡村の働き盛り世代の食生活の傾向は？

図3 野菜の摂取量



※2 平成22年県民健康・栄養調査の20～50歳代の平均値

図2 菓子類・嗜好飲料類の摂取エネルギー量

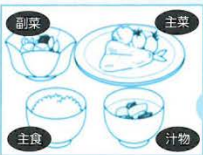


※1 平均的な日本人20～50歳代の平均値
（簡易型自記式食事歴法質問票）開発者による

345510253

次号は、メタボリックシンドローム予防改善に欠かせない自分の身体を知ること特集した「体の自己チェック」編です。お楽しみに！
問い合わせ先 保健福祉課

図5 バランスのよい食事



野菜摂取のために副菜をもう一品

*** 野菜たっぷり! ***

「鮭のマスタードチーズ焼き」

- 【材 料】（4人分） レシピ
- ・鮭 4切れ 塩コショウ
 - ・人参 40g 千切り
 - ・玉ねぎ 200g 薄切り
 - ・白菜 200g 千切り
 - ・ピーマン 40g 薄切り
 - ・ピザ用チーズ 80g
 - ・粒マスタード 36g
 - ・塩 2.8g
 - ・水 30cc
- 【作り方】

- ①フライパンにピーマン以外の野菜を敷き、上に鮭を並べ水を加えて蒸をし、中火で6分蒸し焼きにする。
 - ②火が通ったら、鮭の上にチーズ・粒マスタードを乗せて、ピーマンを散らして蒸をし、チーズを溶かす。
 - ③器に盛付ける。
- 野菜 120g（1人当たり）

旬の野菜の甘みや旨みを活かして、うす味で！

「その2 野菜をたっぷりとりましょう！」

野菜をとる目安は、一日350グラム、一日につき120グラム（生野菜で両手一杯分・ゆで野菜で片手一杯分）。

野菜は加熱するとポリウム（かさ）が減って食べやすくなります。電子レンジを使うと、短時間でできるのでおすすめです。また、コンビニなどでお弁当を選ぶ時は、サラダなどを追加することを意識しましょう。

ここでは、1日に旬を迎える白菜を使った、「鮭のマスタードチーズ焼き」のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作って野菜をたっぷりとりましょう。

- ① 菓子類・嗜好飲料類（ジュース・アルコール類等）の摂取エネルギー量が男女とも多い（図2）。
- ② 野菜摂取量が県の目標量と比較して男女とも約100グラム程度不足している（図3）。
- ③ 朝食の欠食者（週4日以上朝食を食べない人）の割合は県平均と比べて高く、男性は3人に1人、女性は5人に1人でした。

塩釜保健所では、今年、働き盛り世代の食生活を明らかにするため、20～50歳の男女156名の村民を対象に「食生活調査」を実施しました。その結果、次の3つの傾向がわかりました。

かならずストップ!
⑧きよの あさごはんを たべた?

たべたものを いえたら
1つすすむ
☆きいろのカードをひく

9

7



おおひら



天宮城跡公園

6

芳葉大徳

⑤おおきな こえで あさの あいさつをする
みんなで いってみよう! せーの!

④おそく おきたから やるきがでない
1つもどる

3

②はやおきしたから げんきに あそべる
1つすすむ

1

スタート

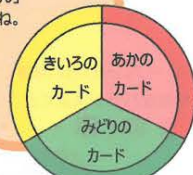
いってきま〜す



ゴール

みんなが すんでいる「くろかわくん」には いいところが いっぱいあったね。

あか・きいろ・みどりのカードを そろえると えいよう まんたん☆ げんきに あそべるよ!



⑤いっぱい あるいて つかれた〜
となりのひとの かた たきを 10かいする

51

かならずストップ!
きよは はやく ねよう
ねるまえの はみがきと はやねはやおきを やくそく できるこ はゴールにすすむ
☆あかのカードをひく
やくそく できないこ は スタートにもどる

49

たいわ



アサヒナサプロ

48

七ツ森

④あか・き・みどりの たべものが そろわず えいようバランスが とれない 1かい やすみ

46

④たいわの でんとう りょうり「おくずかけ」を たべて げんきがでた 1つすすむ

44

④まいにち おてつだいを していたら 1つすすむ

42

④ななつもりに のぼろう
みんなで てをつないで 10かい ジャンプ!

40

⑨あかのグループの たべものを たべて からだが つよくなった

37

⑨みどりのグループの たべものをたべて からだの ちようしが よくなった

とみや



フルベリッ娘・フルビヨ



ブルーベリー

⑨とみやの おいしい ブルーベリーの しゅん は どの きせつ? こたえは おとなのひとに きてみよう! あたったら 1つすすむ

35

あそんでまなべる
しよくいく
すごろく ~くろかわ~

13

⑫おおひらの まんようクリエートパークで アスレチックをする
みんなで 10かい あしがみする

15

⑭おおひらの おいしい はくさいを たべて げんきがでた 1つすすむ

かならずストップ!
⑭おひるごはんを たべて やさいを いっぱい たべよう
やさいの なまえを 3つ いえたら 1つすすむ

18

⑬きよ やさいを のこしたら 1つもどる

21

おおさとのはな: ツツジ

⑲ふねのかたの アスレチックに チャレンジ!



⑳おおさとの ゴーゴランドで あそぶ
みんなでけんけんを 10かい する

24



ゴーゴランドの ふねのかたの アスレチック

おおさと



霧のモロ

㉑おおさとの せんだい きゅうを たべて ちらがでた 1つすすむ

26

27

かならずストップ!
㉒からだにいい おやつは どれかな? えらんで たべよう
1 スナックが... 1こすすむ
2 チョコレート... 1こすすむ
3 くだもの... 2こすすむ
☆みどりのカードをひく

㉓たべすぎて うごけない 1かい やすみ

31

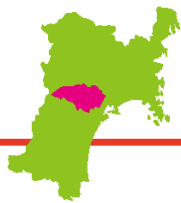
㉔くだものを たべて たいりよく が もどった

㉕おやつ の あとに はみがきを わすれて むしばに なる 1つ もどる

33

㉖とみやの おおがめやましんりんこうえんで そりすべり!
みんなでスキップを 10かいしよう

とみやのはな: きく




H26 ころかわ脱メタボ!プロジェクト 標語入賞作品

減塩し 間食なくし 脱メタボ

大郷町立大郷中学校 1年 大場 梨央 さん作

黒川地区地域医療対策委員会・ 宮城県塩釜保健所

 階段を使って
メタボを予防しよう!




H26 ころかわ脱メタボ!プロジェクト 標語入賞作品

減らそう! 体重・塩の量

大衡村立大衡中学校 3年 宮永 ひかるさん 作

黒川地区地域医療対策委員会・ 宮城県塩釜保健所

 階段を使って
メタボを予防しよう!




H26 ころかわ脱メタボ!プロジェクト 標語入賞作品

見直そう 未来の為に 食習慣

大和町立大和中学校 3年 鈴木 莉奈さん 作

黒川地区地域医療対策委員会・ 宮城県塩釜保健所

 階段を使って
メタボを予防しよう!




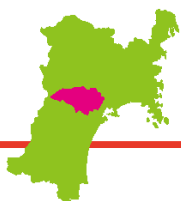
H26 ころかわ脱メタボ!プロジェクト 標語入賞作品

脱メタボ こまめに乗ろう 体重計

富谷町立成田中学校 1年 浅野 也子さん 作

黒川地区地域医療対策委員会・ 宮城県塩釜保健所

 階段を使って
メタボを予防しよう!




H26 ころかわ脱メタボ!プロジェクト 標語入賞作品

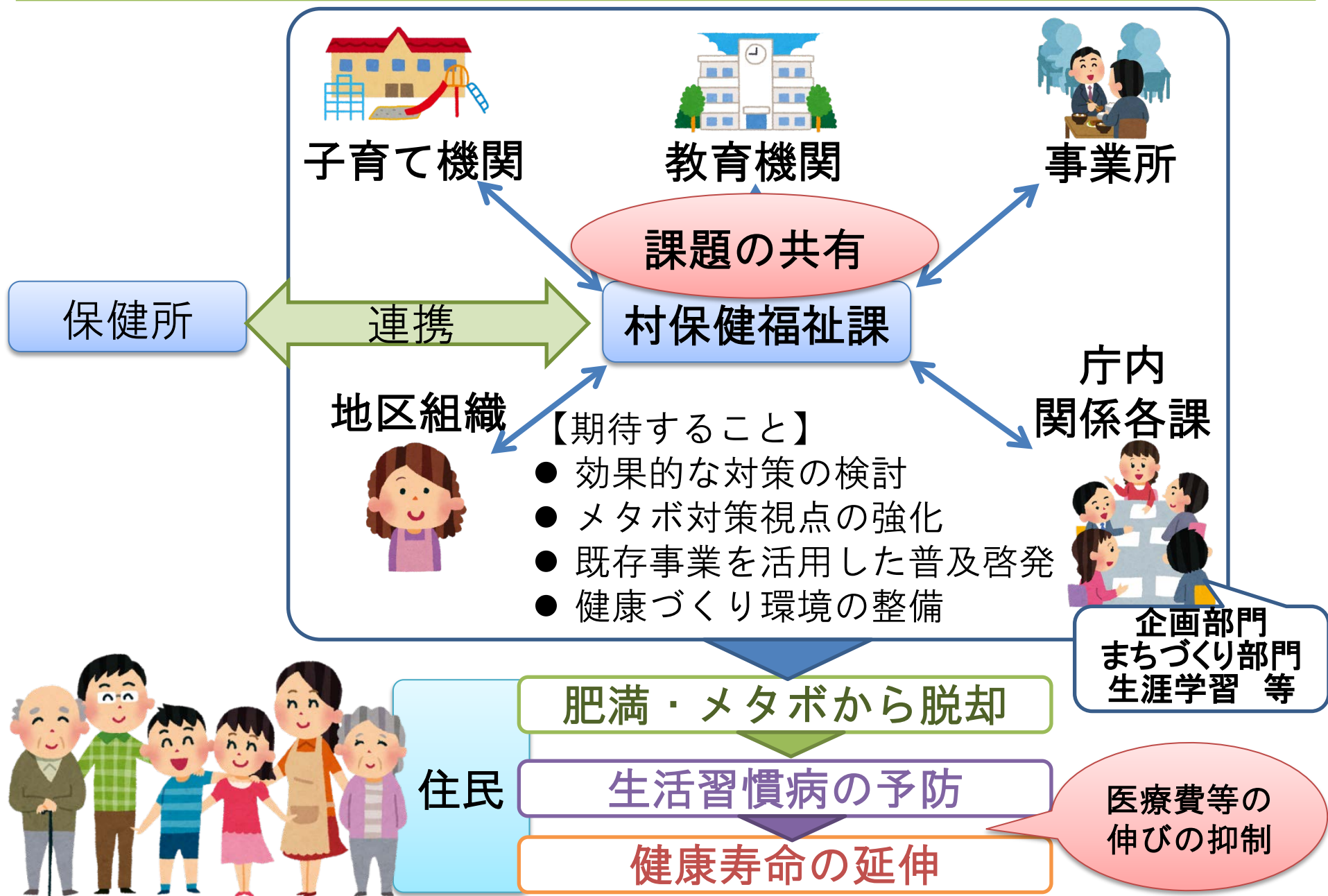
歩こうよ みんなでいっしょに 脱メタボ

富谷町立成田中学校 1年 早川 音々さん 作

黒川地区地域医療対策委員会・ 宮城県塩釜保健所

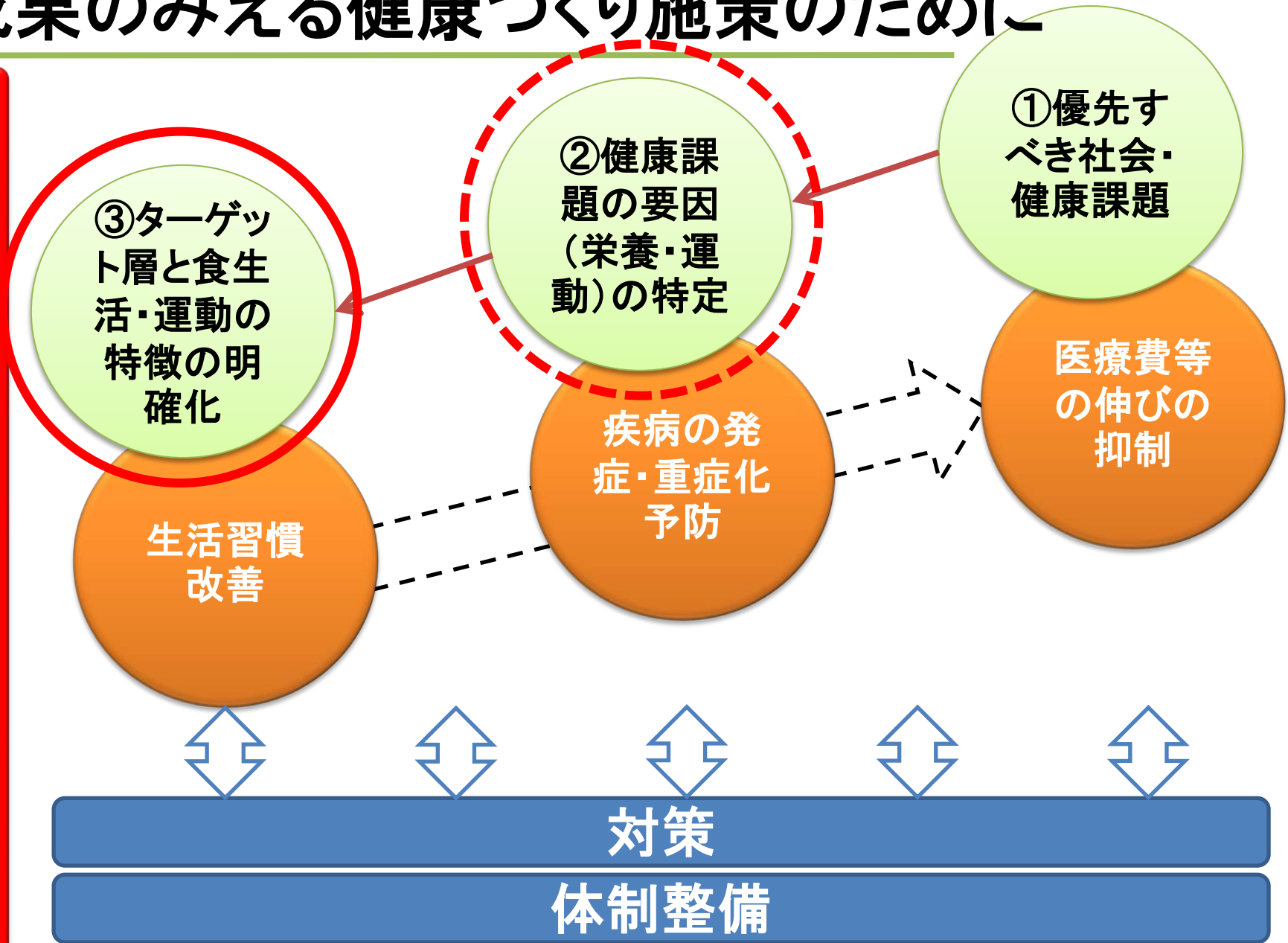
 階段を使って
メタボを予防しよう!

今後の課題は連携体制の構築



成果の見える健康づくり施策のために

実態把握・課題分析が最重要施策



国立保健医療科学院「健康日本21（第2次）推進のための栄養・食生活の施策の企画・調整に関する研修」（2013）『成果の見える栄養施策のために』を一部改変

地域の健康課題の解決のために

保健所

健康課題の要因を特定するための支援

- 調査，データや情報の収集を行う仕組みづくり
- 分析における技術的支援
- 対策事業(ポピュレーションアプローチ)の企画支援

連携

市町村

健康課題の要因を特定→対策の推進

- 健康課題の要因の明確化
- 実態に即した対策事業の企画
- 対策の推進における連携体制の構築

健康課題とその要因の共有
根拠に基づく効果的な施策の推進

最後に

地域の健康課題の解決には、
健康課題の要因を分析し、
明確にすることが大事。



このプロセスを他の地域でも！