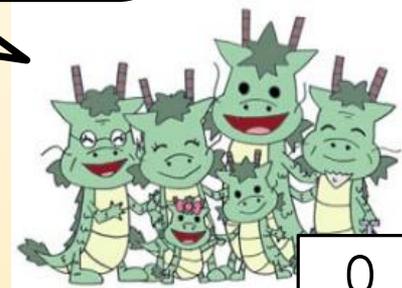


【Special Topic】

「りゅうおう健康ベジ<sup>セブン</sup>7  
チャレンジ」で

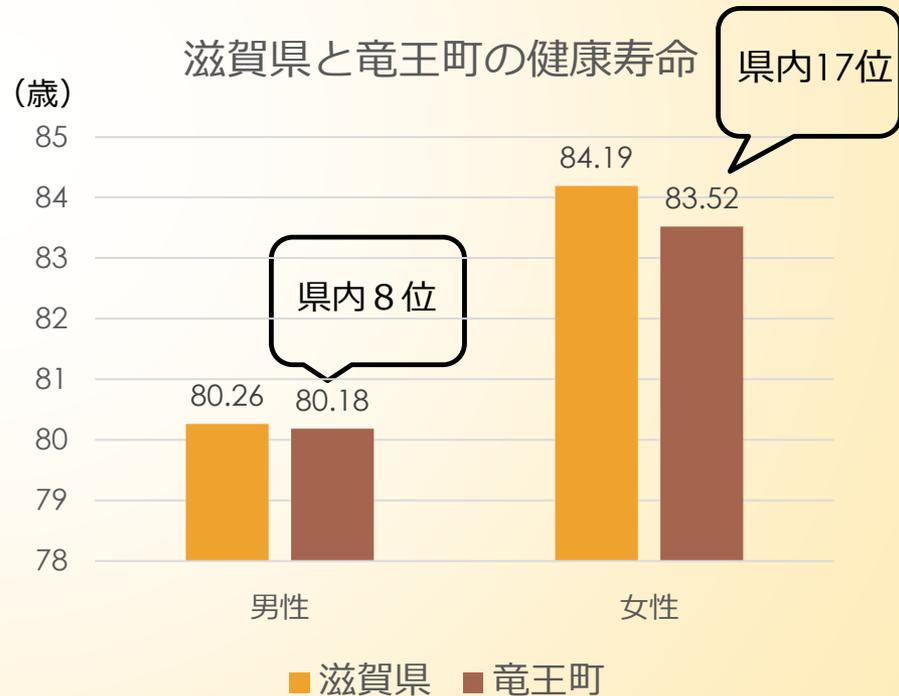
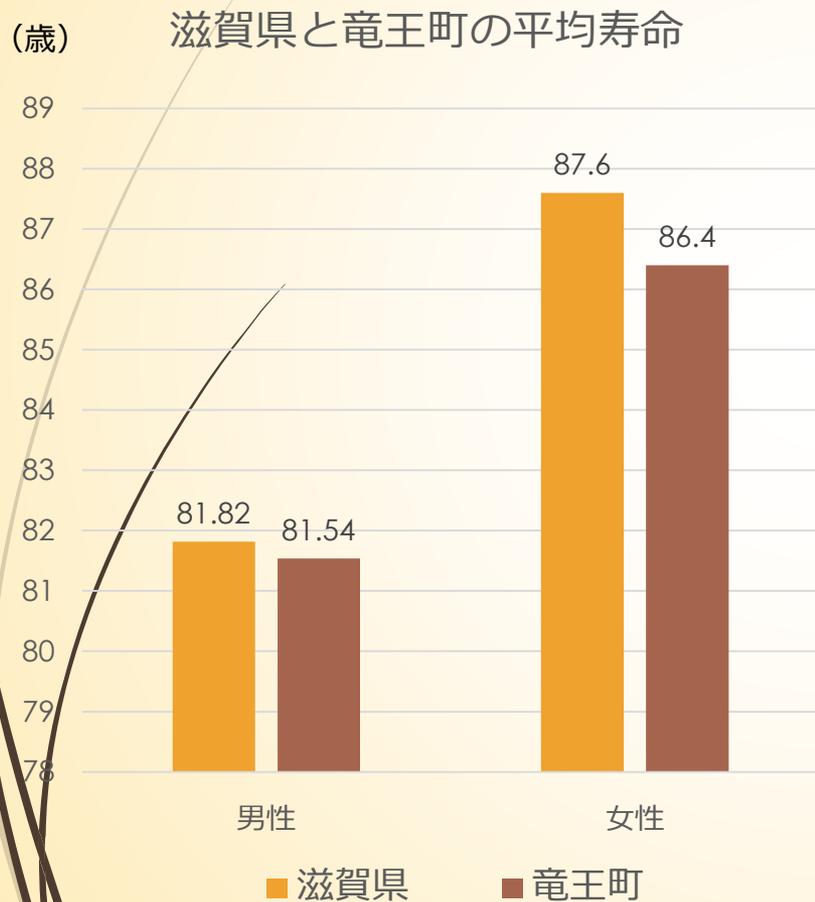
**目指せ！健康寿命延伸**



- **竜王町の健康寿命は ・ ・**
- **男性：県内8位 女性：県内17位**
- **健康寿命の延伸が緊急課題**
- **町が進めている重点プロジェクトに位置付け**
- **平成30年度予算で重点配分**  
**872千円**
- **今年度は栄養 ・ 食生活に重点**

# 竜王町の健康事情 ①

！ 竜王町の健康寿命は県内であまりよくない。特に女性が低い。

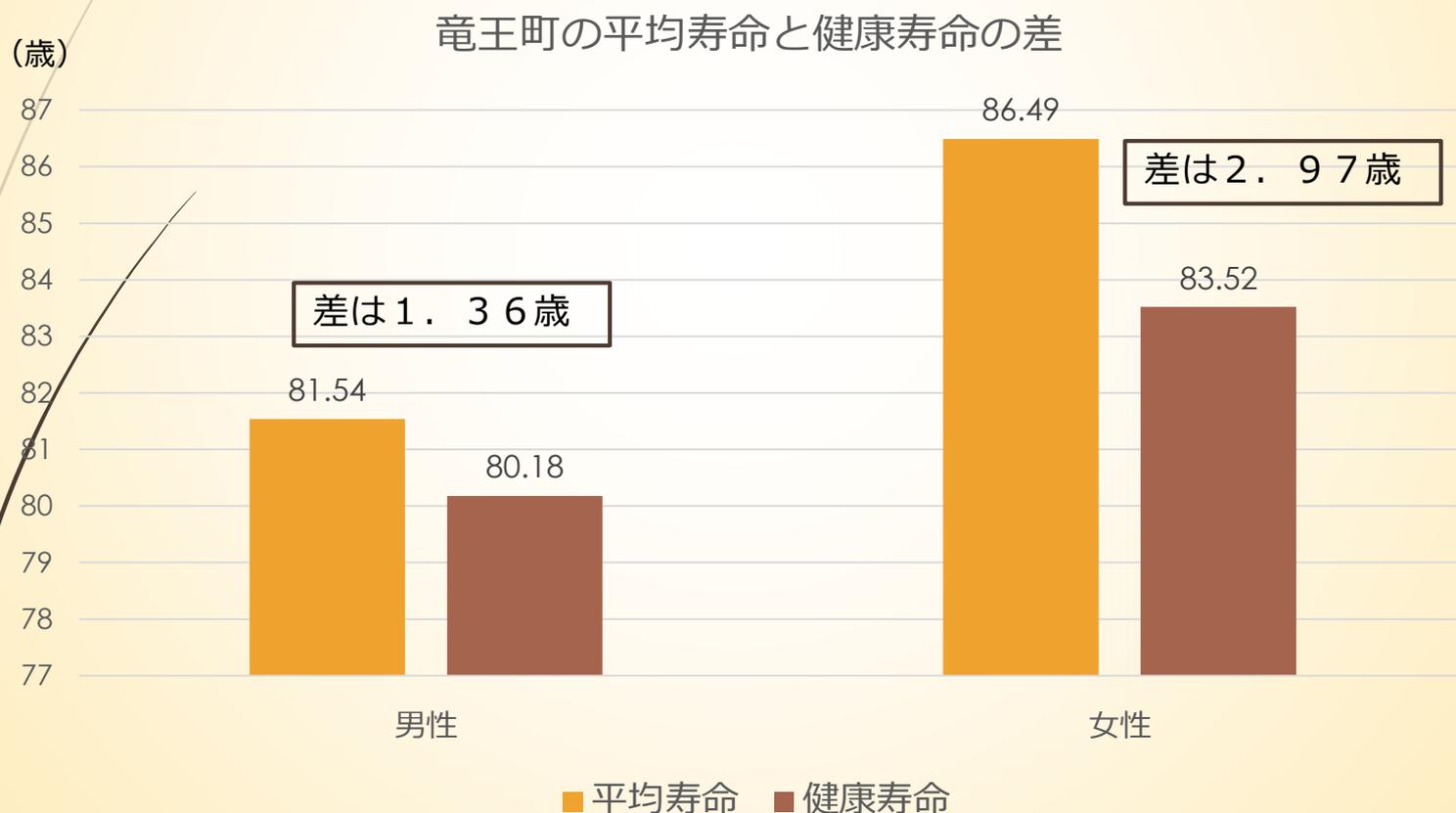


「衛生科学センター」データより

# 竜王町の健康事情 ②

女性の差が大きい！！

！ 竜王町の平均寿命と健康寿命の差は男性では1.36歳、女性では**2.97歳**。

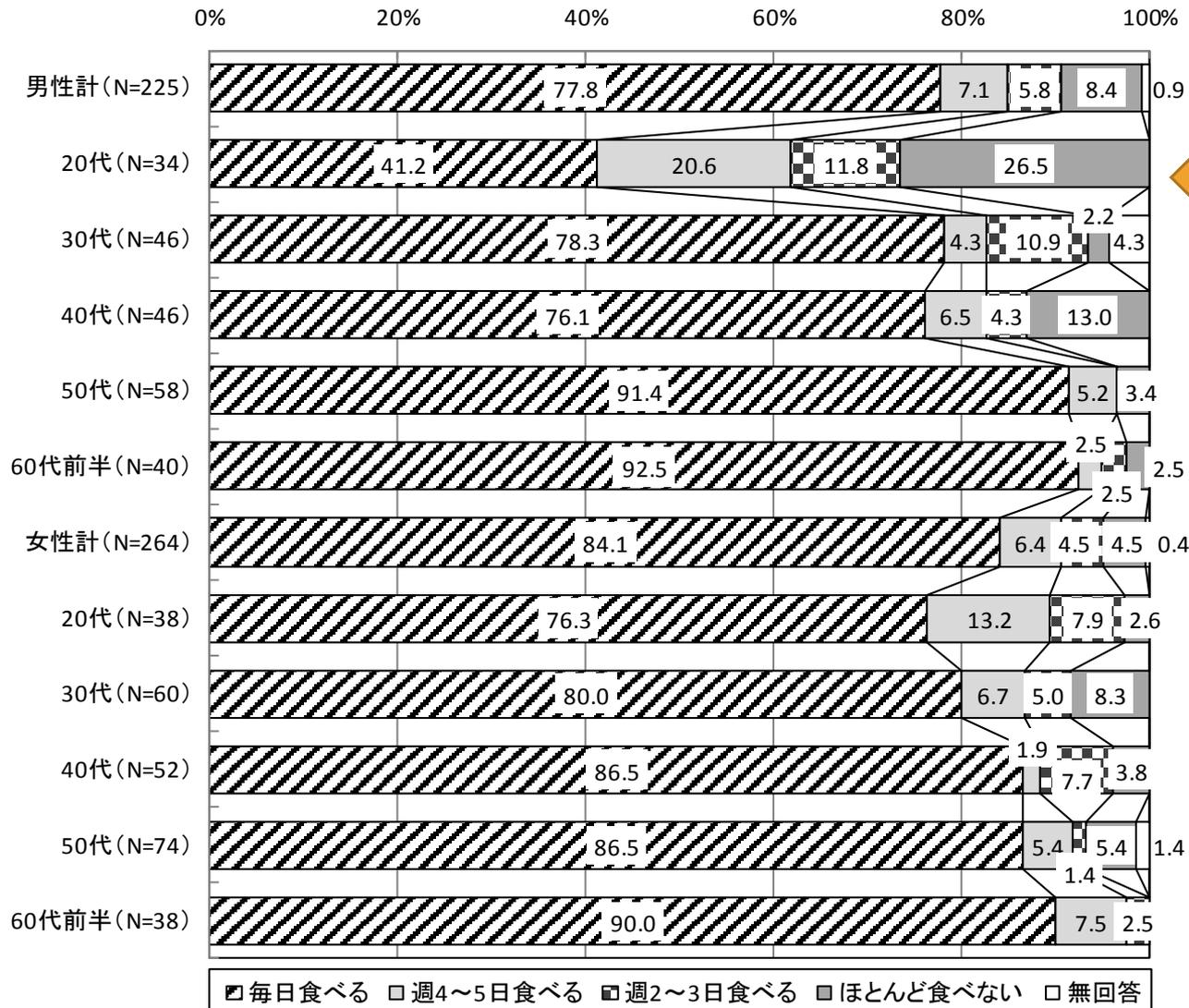


「衛生科学センター」データより

# 竜王町の健康事情③

H28住民アンケート結果から

■性・年代別 朝食の状況

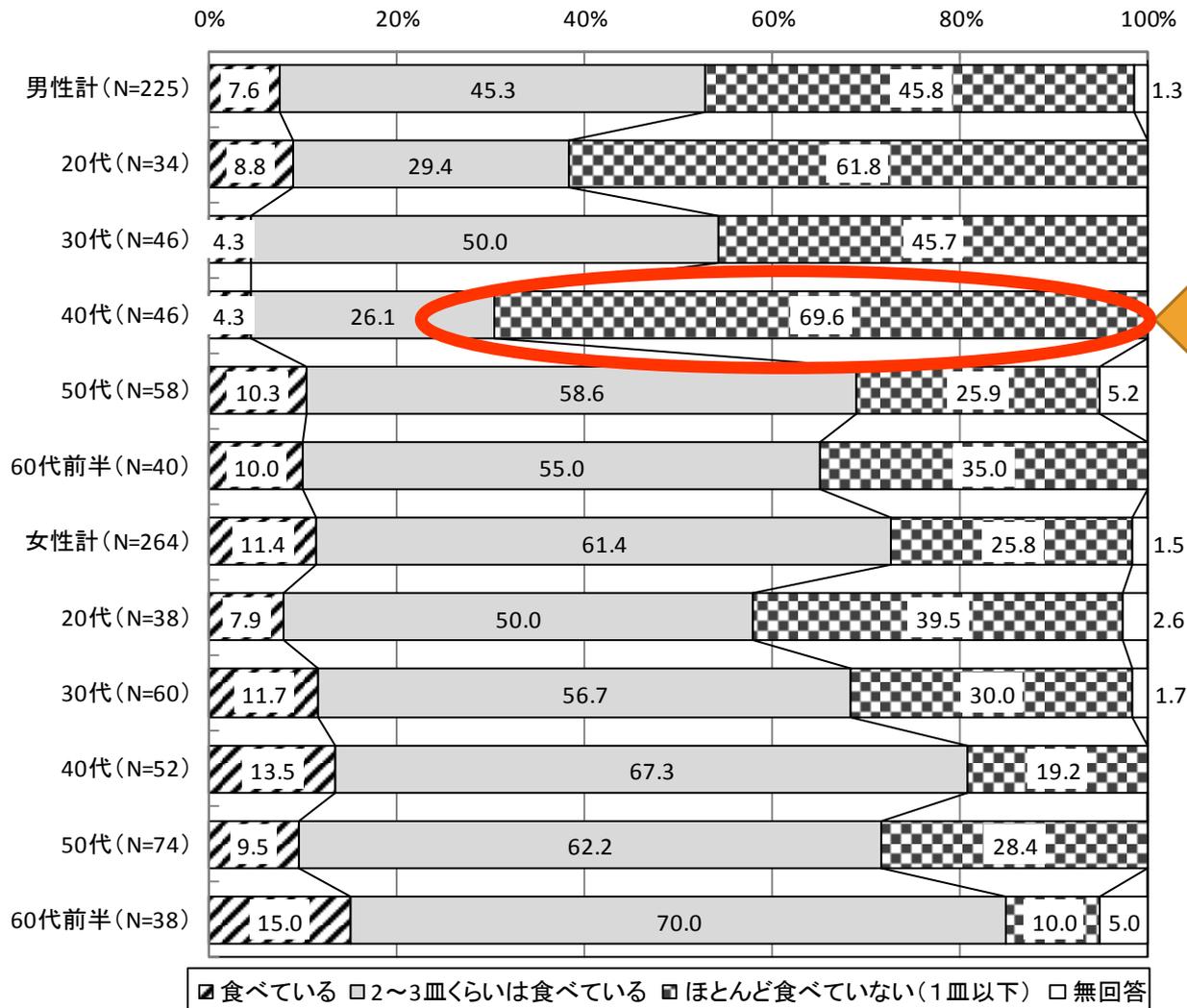


20歳男性の朝食欠食が多い

質問:  
「普段朝食を食べますか」

# 竜王町の健康事情④ H28住民アンケート結果から

■ 性・年代別 1日の350gの野菜の摂取状況

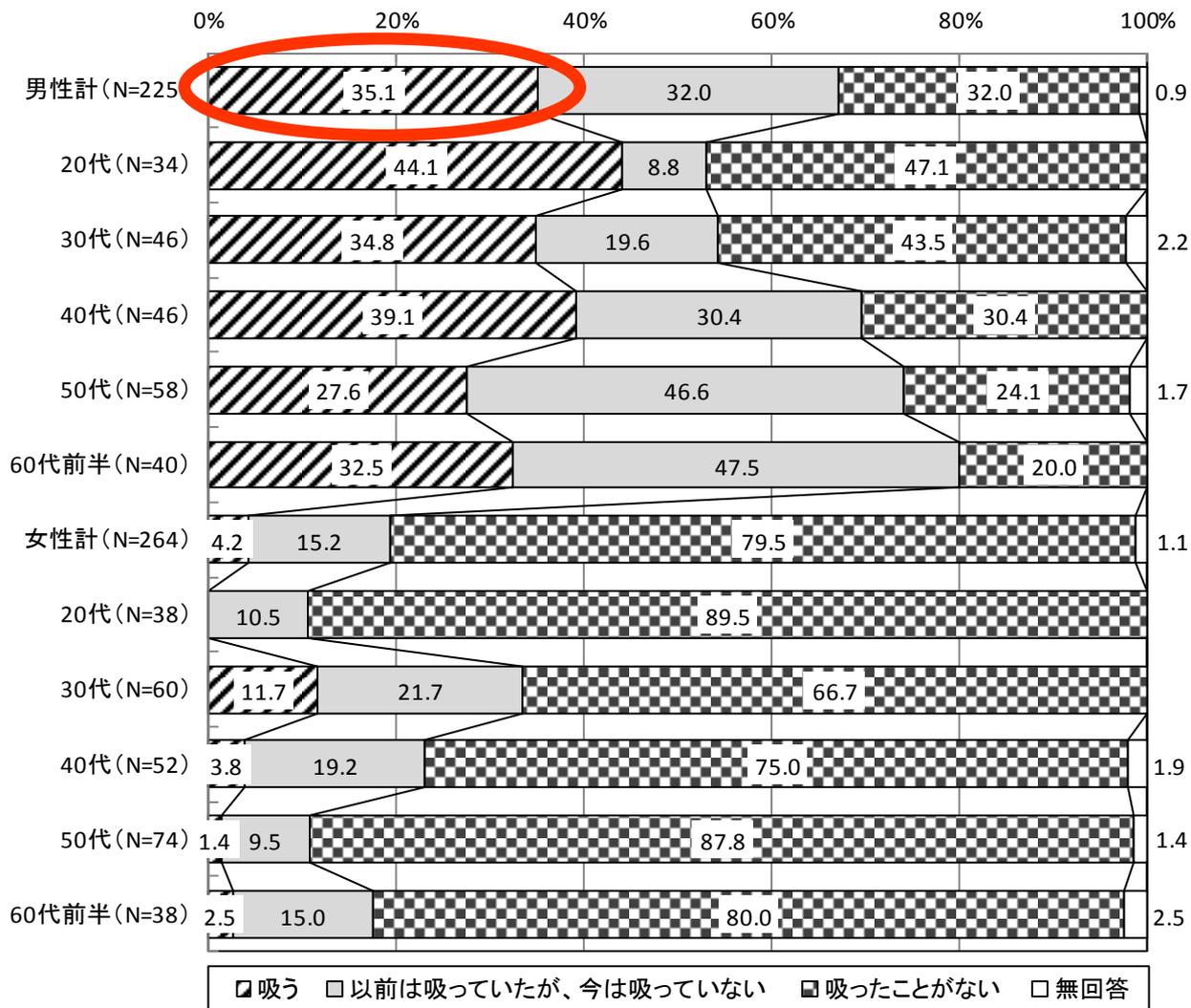


男性の野菜摂取  
少ない

質問:  
「1日に350gの  
野菜を食べて  
いますか」

# 竜王町の健康事情⑤ H28住民アンケート結果から

■性・年代別 喫煙の状況



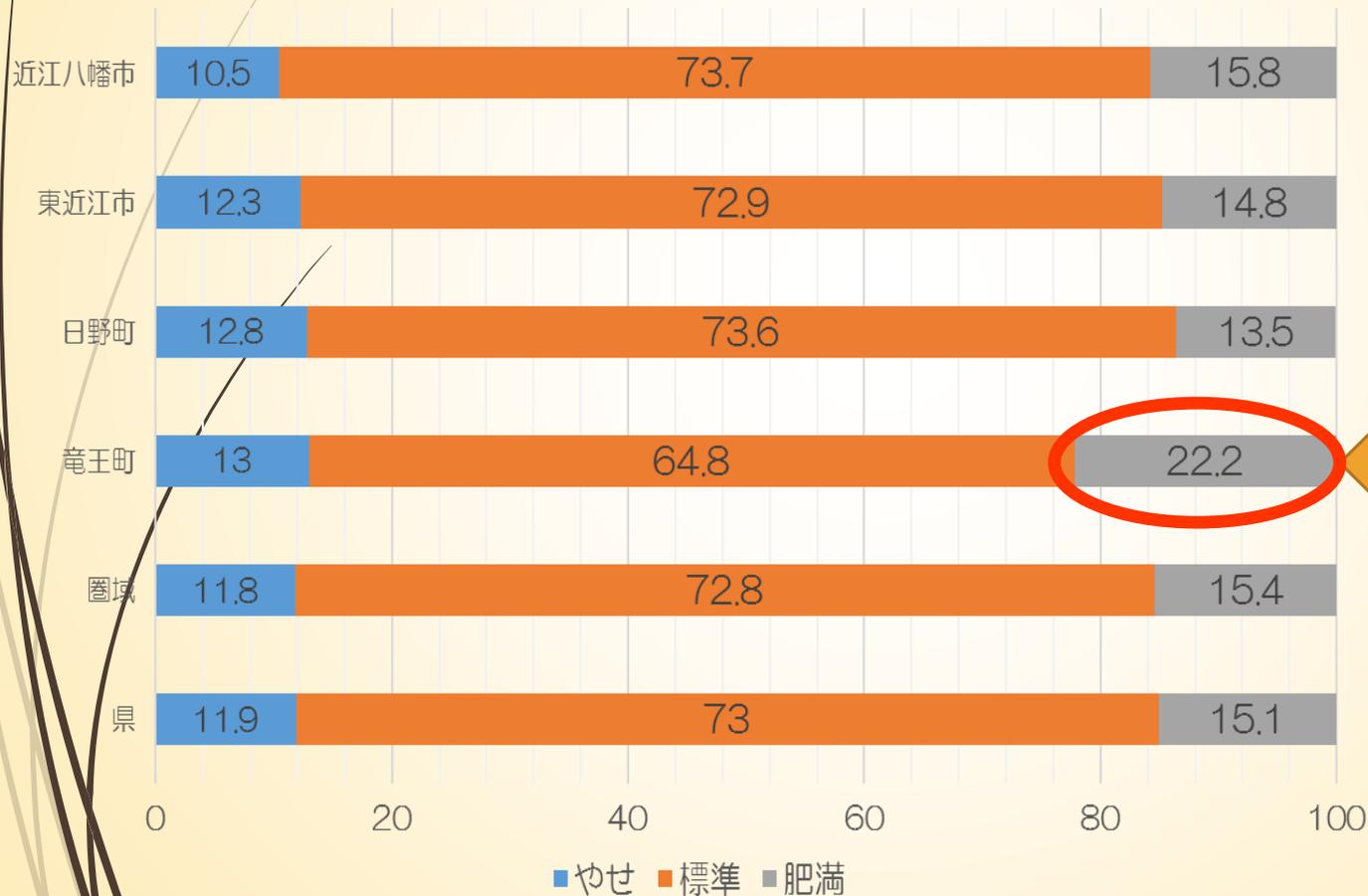
男性の喫煙率3割強！

質問:タバコを吸いますか

# 竜王町の健康事情⑥

H27国民栄養・基礎調査結果から

女性・肥満度(BMI)



竜王町の女性の肥満が多い

# 竜王町の健康事情⑦

## 1. 高血圧

男性：収縮期血圧56.9%（県内2位）

女性：収縮期血圧46.6%（県内4位）

## 2. 糖尿病

男性：HbA1c 60.4%（県内6位）

女性：HbA1c 62.1%（県内3位）

※いずれも、平成29年度特定健診結果から見た有所見者割合

竜王町の健康寿命を  
もっと延ばすにはどう  
したらいいの？



# 「<sup>セブン</sup>りゅうおう健康ベジ7 チャレンジ」に取り組もう

野菜350g摂取の推進

## 7つの取り組み

- 1 健診受診の促進
- 2 栄養・食生活
- 3 運動・身体活動
- 4 歯と口腔の健康
- 5 たばこ
- 6 アルコール
- 7 こころの健康づくり

塩分7g未満

平成30年度は

食事・栄養編

# 「めざましON野菜<sup>へるしお</sup> ～de減塩～」 にチャレンジ

健康推進員

- \*塩分味覚チェックの実施を  
もとにした減塩方法の周知
- \*地域の健康課題に即した  
取り組み

地 域

- \*商工会との連携した取り組み
- \*ポスター作成・掲示依頼

行 政

- \*地区担当保健師の重点地区への  
介入
- \*野菜ソムリエと連携
- \*りゅうおう健康プランでの課題  
の共有

**連携**

# 【他の主な事業】

## \* 健診受診の促進

➡ 受診しやすい環境づくり

## \* 運動・身体活動

➡ BIWATEKUの活用

## \* たばこ

➡ 公共機関等での分煙・禁煙の推進

## \* こころの健康づくり

➡ 相談先の周知

## \* 歯と口腔の健康・アルコールへの取り組み



いっしょにおう健康ベジ7チャレンジ

「めざまし0N野菜

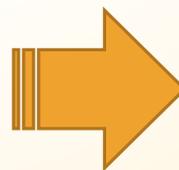
へるしお

～de減塩～」

レシピ集



朝食に野菜をプラス！  
そして減塩も出来る  
レシピを考案しました



生活習慣病予防

# ① やみつきセロリ

野菜1人**155g**使用  
塩分 **0.8g**(1人分)



ポイント

セロリはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、葉にはカロテンがたっぷり！油と摂ると吸収率が上がります。

## ② トマトの卵とじスープご飯

野菜1人160g使用  
塩分 1.7g(1人分)



### ポイント

ポリ袋に入れて放っておくだけ！朝の家事の合間に1品出来上がり！  
トマトは生活習慣病を予防するリコピン、玉ねぎは血液をサラサラにする硫化アリル、食物繊維も含んでいます。

### ③野菜とキノコのホイル包み焼き

野菜 1人90g使用  
塩分 1.2g(1人分)



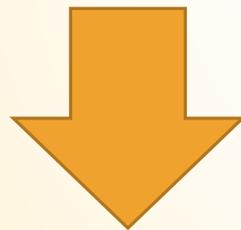
#### ポイント

アルミホイルで包んで焼くだけ！キャベツは胃酸の分泌を抑え、粘膜の修復を助ける効果があるビタミンが含まれており、胃炎や胃潰瘍の改善に効果があります。

## 地域での推進に活躍 健康推進員

**人口割合で県下一！**

**竜王町の健康推進員数**



人口	12,096人
健康推進員	107人
割合	0.88

**きめ細かな地域活動  
を実施**

健康推進員 市町別割合		平成29年度	
市町名	人口 (人)	健康推進 員数(人)	割合
竜王町	12096	107	0.88
多賀町	7538	65	0.86
甲良町	7091	57	0.80
高島市	49367	318	0.64
甲賀市	91130	517	0.57
日野町	21647	111	0.51
豊郷町	7374	30	0.41
近江八幡市	82116	318	0.39
米原市	39486	135	0.34
長浜市	118808	385	0.32
栗東市	68817	146	0.21
守山市	82721	168	0.20
湖南市	54778	102	0.19
東近江市	114517	200	0.17
大津市	342088	543	0.16
彦根市	112537	162	0.14
草津市	132917	186	0.14
野洲市	50877	71	0.14
愛荘町	21348	24	0.11

# 私たちの健康は 私たちの手で!!

健康推進員

平成29年度から「**地区活動**」に重点

健康いきいき竜王21プランに基づいた**テーマ**で

**乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期**

を対象に生涯を通じた健康づくりを推進。

**地区活動が増加! 「おもてなし」から「参加型」へ**

	H29	H28
実施地区数	25	20
活動数	56	34

## 男性のための料理教室



## やさしい在宅介護食教室

## 文化祭で音楽に合わせて テーマを啓発



## イスやタオルを使った軽運動



## 区民運動会で、じだらく体操

## 文化祭で体力測定・健康チェック



平成30年度は...

これまでの取り組み

+

- ① 「めざましON野菜～de減塩～」  
の普及啓発
- ② 塩分味覚チェックの実施  
減塩方法の周知

へるしお



# 健康寿命の延伸へ！

