

テーマに対するご意見を
アイデア通信(7ページ)で
お寄せください。

自分らしさを
守る



「自分らしく」過ごせる期間
健康寿命を延ばそう

男性	健康寿命 78.47歳	平均寿命 79.81歳
女性	健康寿命 83.16歳	平均寿命 86.06歳

皆さんは、「健康寿命」という言葉を知っていますか。
 病気で寝たきりになったり、介護を受けたりせずに、
 元気で「自分らしく」過ごせる期間のことです。
 「自分らしさ」という大切なもののため、そしてあなた
 を大切に思う人のため、今から何ができるでしょうか。

健康

グラフは本市の健康寿命と
平均寿命(平成24年算出)。
健康寿命は、介護保険制度における
要介護2以上の人を不健康として算出。
出典:「第2次健康うつのみや21」計画

みんなであつくりよう

健康で幸せなまち

今ではよく耳にする生活習慣病。その原因は何でしょうか。例えば「運動不足」。積み重なるとあなたの生活や夢を妨げる。「不健康」を招くかもしれません。いつまでも「健康」で「幸せ」に、自分らしく生活し続けるため、今必要なことは何でしょうか。



1歩あたり-0.061円、
1万人が1年間
毎日2,000歩多く歩くと、
4億円超の医療費削減に
つながります(筑波大学久野研究室)

健康が医療費の増加を防ぐ

近年、国民1人当たりの医療費は、毎年3パーセントずつ増えています。日本の医療保険制度は「相互扶助」。医療の給付を受ける場合、窓口で定率を自己負担し、残りは皆さんが加入し一定の保険料を納めている国民健康保険や協会健康保険などの保険者が負担します。また、この中には、65歳以上の高齢者の医療費の一部を皆さんで支え合う仕組みも組み込まれています。

このまま医療費が伸び続ければ、保険料負担も大きくなり続ける可能性があるのです。

生活習慣病のリスク大 男性の肥満が多い宇都宮

国内の生活習慣病(※1)罹患者数は年々増加しており、国民医療費の3割を占めています。本市では、「がん」「心臓病」「脳卒中」といった生活習慣病に係る3大死因により、3人に2人が亡くなっています(表1)。これらの死因の年齢調整死亡率(※2)は、全国を上回っているものが多く、生活習慣病発症のリスクを高める「肥満」や「塩分摂取量」の割合も、全国と比べて高くなっています(表2・3)。

動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」が大切です。

まずは健康診査で 健康チェック

皆さんは、自分の「現在の健康状態を知っていますか。「自分の体のことは自分が一番知っている」と過信するのは禁物、自分の健康を確かめるすべは自信ではなく健康診査です。

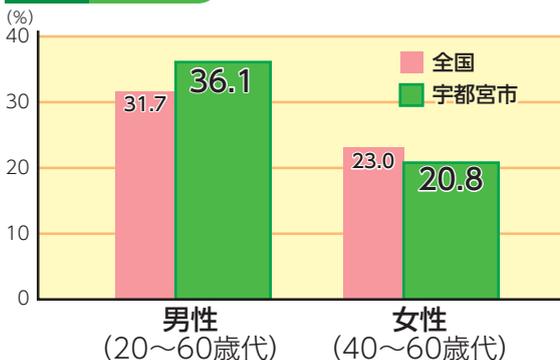
■特に受診してもらいたい働き盛りの40〜59歳 働き盛りの皆さんは、ついつい無理をしがちです。「外食が多い」「睡眠時間が不規則」「お付き合いで深酒」など、心当たり

がん
28.6%

心臓病
16.1%

出典:平成23年人口動態調査

表2 肥満率



出典:平成23年国民健康・栄養調査、平成23年度市民健康等意識調査

※1 生活習慣病とは、食事や運動といった日常の生活習慣に起因する病気の総称で、生活習慣を見直し改善することで予防ができる病気です。

※2 年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整し、その死亡状況を示す死亡率。

現状

自分の健康は自分で守る

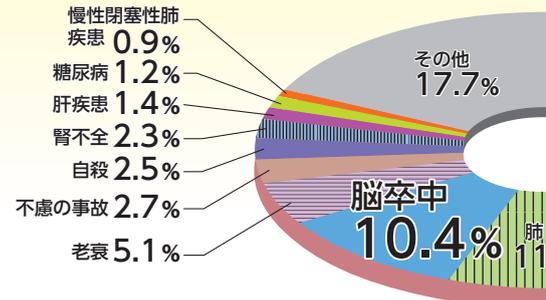
特定健康診査受診・特定保健指導利用者
鈴木 孝司さん(泉が丘1丁目)



50代半ばに受診した健診で中性脂肪の増加による高脂血症と診断されましたが、その時は「まだ若いから大丈夫」と改善への取り組みは続きませんでした。

しかし、最近テレビで健康関連の番組を見る機会が増えたこと、何より特定保健指導を受けることができたことをきっかけに、体重を減らす取り組みを続けています。訪問による保健指導では妻も同席してくれ、食事面でサポートしてもらっています。また、以前やっていた太極拳も再開しました。毎日、体重をグラフに記録する習慣も付きました。成果が見えると楽しいものです。健診は土・日曜日も受診できますし、早朝健診もあります。自分は大丈夫と過信せず、健診を受診し、自分の健康は自分で守ってもらいたいです。

表1 本市の主な死因



はありませんか。そんな生活の積み重ねが、生活習慣病につながります。生活習慣病の代表的なものには「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」があり、皆さんも耳にする機会が多いのではないのでしょうか。そして、これらの病気は、心臓病や脳卒中、慢性腎不全などの恐ろしい合併症もあります。健康診査では、自覚症状がなく目に見えない疾病リスクも発見できます。

3

忙しい人にお勧め
▽土日健診 「平日は仕事が忙しくて受診できない」などという人のため、土・日曜日も健康診査を行っています。
医療機関での個別健診か、市保健センターなどで実施している集団健診をご利用ください。
▽託児付き健診 子育て中の母親でも、気軽に安心して受診できるよう、託児付きの子宮頸がん・乳がん検診を行っています。

健康をつくる日々の生活
健康を維持するために欠かせない要素は、「食事」そして「運動」などです。皆さんは、濃い目の味付けに慣れていませんか。塩分の取り過ぎは、高血圧症など生活習慣病を発症するリスクを高めます。また、毎日のくらい運動していませんか。運動は、肥満の解消につながったり、死亡リスクを低下させたりと、健康を維持・増進するために非常に有益な働きがあります。

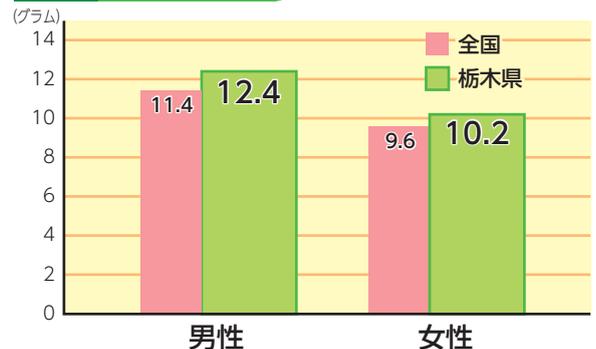
市では、表4の通り、運動習慣のある人(※3)の割合を、現状より10パーセント増やすことを目標に掲げています。

表4 運動習慣のある人の割合

	平成24年度	平成34年度
中学生	70.0%	80.0%
高校生	52.6%	63.0%
18~64歳男性	36.3%	47.0%
18~64歳女性	29.4%	40.0%
65歳以上男性	63.2%	74.0%
65歳以上女性	49.7%	60.0%

出典:「第2次健康うつのみや21」計画

表3 塩分摂取量



出典:平成23年国民健康・栄養調査、平成21年県民健康・栄養調査

※3 息が少し弾む程度の運動(30分以上)を週2回以上実施する人

いつまでも自分らしく 好きなことを続けるために

健康でいたくても健康づくりが続かない人もいます。そこで、健康づくりに取り組みやすい環境を整えようという動きが市内でも進んでいます。

ここでは、行政・地域・企業などでの取り組みの一部を紹介いたします。

市保健センターで 平日も休日も楽しく健康づくり

保健師・管理栄養士・健康運動指導士が相談会や各種教室を通して、運動や栄養など、さまざまな面から皆さんの健康づくりをサポートします。土・日曜日も開館しているので、平日は忙しいという人も、街中にお出掛けついでに利用してみませんか。

■お勧め運動プログラム

▽自分に合った運動を知りたい人

市保健センター



市保健センター (ラスクエア9階)

▽開館時間 午前9時～午後5時。入館は4時30分まで
▽休館日 毎週水曜日、祝休日、年末年始。

市保健センター ☎ (627)6666

▼スーパーでのヘルシー地産地消メニュー減塩料理「餃子めし」の試食



おいしく減塩 ヘルシー料理で健康に

▽運動不足やメタボが気になる人
へ「運動教室」(要予約) 生活習慣病を予防するための運動教室。

へ「運動サポート相談」(要予約) 体脂肪や筋肉量などを測定し、その結果を基にあなたに合った運動プログラムを提案。

生活習慣病の予防には腹八分目、減塩などの適切な食生活を実践することが必要です。健康診査会場やスーパーマーケットなどで、家庭で簡単にできる、減塩・ヘルシー料理の試食を提供したり、栄養士による食生活のアドバイスをしたりしています。

企業の健康づくり

宇都宮ヤクルト販売の健康経営

■社員の生活習慣病を予防する
生活習慣病予防運動として、平成13年から「ヤクルト健康21」をヤクルトグループ全体で実施しています。宇都宮ヤクルト販売では、平成25年度、目標を決めて日々の歩数を記録する「ようこそ！ウォーキング・ランニングコース」、野菜または朝食をきちんと食べる習慣を身に付ける「きちんと食べて朝から元気コース」、禁煙コンテストに参加して完全禁煙を目指す「LET'S TRY! 禁煙コース」の3つのコースをほぼ全社員(約100人)が参加して取り組んでいます。



また、約50人の社員が健康管理士一般指導員の資格を取得し、定期的に勉強会を実施しています。

■地域住民の健康づくりのお手伝い
地域の施設や小学校で、年間で40回程度、おなかの健康づくりをテーマに講演を行っています。



▲出前授業

運動の習慣付けのきっかけに

市保健センター利用者
角田洋亮さん(陽東7丁目)



「ちょっと太ってきたかな」と体型が気になり、広報紙で見掛けた市保健センターの「エクササイズデビューコース」に参加したのがきっかけで、月3回、約1年半通い続けています。

ジムに行って簡単に汗をかくぐらいの運動が無料で手軽にできます。仕事の都合で行けないときもありますが、気軽に参加できるのが魅力です。

最初は、とりあえず体を動かさないとという気持ちで参加していましたが、今では生活の一部になっています。また、一緒にやる人がいるとモチベーションも違い、他の人ができていると悔しくて「やってやるぞ」という気持ちにさせてくれます。



はじめはおっくうだと思いますが、体を動かすことは意外と楽しいことです。少しでも体を動かして、「楽しい」「スッキリした」と感じてもらいたいです。

プラステン
あなたも+10で
健康を手に入れよう

■忙しい人も、いつもの行動
+10(プラステン)から始めよう

忙しい人でも、いつもの生活の中で子どもと遊んだり、階段を多く利用したりすることはできるはず。まずは、今より10分多く体を動かしてみませんか。

■地域で ウォーキングマップや買い物の機会を利用し、楽しみながら体を動かそう。



■通勤で 自転車や徒歩で通勤してみませんか。

■人々と 電話やメールだけでなく、顔を合わせたコミュニケーションを心掛けると、自然と体も動きます。



出典：厚生労働省「アクティブガイド」

■ながらストレッチで+10(プラステン)

「自宅でテレビを見ながら」「職場で座りながら」など、普段の生活にストレッチを取り入れてみませんか。



腕、肩の
ストレッチ▶

肘を胸に引き寄せるように上腕を伸ばす。

◀体横側の
ストレッチ

腕を上には伸ばし左右に体を倒す。



▽注意 強い弾みをつけずに、呼吸をしながら無理をせず、15~30秒保持しましょう。

仲間と楽しみながら
地域で健康づくり

健康づくりを一人で実践・継続することはなかなか難しいことですが、仲間と一緒にいえば、楽しく継続することができそうです。そこで、地域の中で仲間と楽しく健康づくりの輪を広げているのが生活改善推進員・健康づくり推進員です。
生活改善推進員・健康づくり推進員は、食事・運動・休養のバランスが取れた健康づくりを自ら実践するとともに、家族や周りの人に知識や活動の輪を広める役割を担ったボランティア

あなたの職場でも健康づくり
企業の健康経営

働く人にとって、労働時間は1日の大半を占めており、職場での過ごし方も健康に与える影響は大きいです。最近では、企業が社員の健康を重要な経営資源と捉え、健診受診の徹底やウォーキングのイベントなど、健康づくりに積極的に取り組む「健康経営」に注目が集まっています。

の人たちです。具体的には、地域でのストレッチ体操やウォーキング、各種料理教室など、さまざまな場所で健康づくりを広める活動をしています。

健康長寿の県 長野県の取り組み

平均寿命が男女ともに全国一長い長野県。それには、県内のほぼ全市町村で組織されている、民生委員の健康版ともいえるべき「保健補導員制度」が大きく影響しているといわれます。



▲地域で健診のお知らせを配る保健補導員

保健補導員は、地域の健康増進のために率先して体を動かす自主的住民組織で、各地区から世帯持ち回りなどで選出されます。住民が順番に選出されるため、経験者は増え続けています。

県内の市町村ごとに取り組みや活動は異なりますが、内容は幅広く、脳血管疾患予防のための血圧測定や減塩運動などを行っています。

また、地域で活動するさまざまな人たちと協力し合うことで、「人と人とのつながり」の強化にも大きな影響を与えています。

人と人とのつながりが 健康づくりの「鍵」

細谷 タミ子さん

「健康」は誰もが関心を持っているテーマですが、具体的に何をすればいいのか分からないという人は多いのではないのでしょうか。そんな時、皆さんの身近な立場から健康づくりのお手伝いをしているのが、私たち食生活改善推進員です。地域の皆さんからは親しみを込めて「食改さん」と呼ばれており、生活習慣病予防のための料理教室や、健康に関するイベントなどを行っています。私の所属する城山地域では、

食改さんと地域が密接に関わっているおかげで、地域の人たちが健康のことだけでなくいろいろな話をしてくれます。内容によっては活動以外のこともありますが、皆さんから声を掛けてもらうこと、頼りにされること、そして笑顔を見ることが生きがいとなっています。日ごろから、人と人との関わりを大切にすることで、健康づくりの輪が広がっていると感じています。

若い人に元気を出してもらい
地域を盛り上げてほしい

城山地域では、文化祭や農業祭、

サマースクールなどの学校行事に積極的に参加しながら、子どもたちや保護者との交流を深めています。仕事や子育てに忙しい人たちは地域の行事などに参加するのはなかなか難しいと思いますが、私たちが学校行事に参加することでつながりが生まれます。これからの地域を盛り上げるのは、若い人たちです。保護者には、仕事や子育てが落ち着いたら、ぜひ食改さんとして地域で活躍してほしいと声を掛けています。

まずは自分の健康から
そして家族、地域の健康へ

私は、自分の体調を崩したことが

健康の3要素「食事」「休養」「運動」は
どれも気持ちのいいこと 安藤 康宏さん

過不足のない「食事」「休養」「運動」は健康の大前提です。食事と

休養は、足りない強い欲求が生じます。運動にはそれが無いため現代社会ではとなく不足しがちで、運動習慣のある日本人は3割程度

きっかけで、健康に関心を持つようになりました。まずは、自分の健康です。それから家族の健康、そしてお隣さんからお向かいさん、地域へと輪を広げてきました。

人のためになることが好きなので、食改さんになって本当に良かったと思っています。一人でもできることはあるかもしれません、仲間と取り組むことで、それが楽しみとなり、継続することができます。あれもこれもと思わず、まずはできることから取り組んでみませんか。もし迷ったり疑問に思ったりしたら、私たちが食改さんに気軽に声を掛けてください。

といわれています。

運動を続けるには
楽しさと手軽さが必要

運動が続く最大の要因は「楽しい」などのメリットの実感です。逆

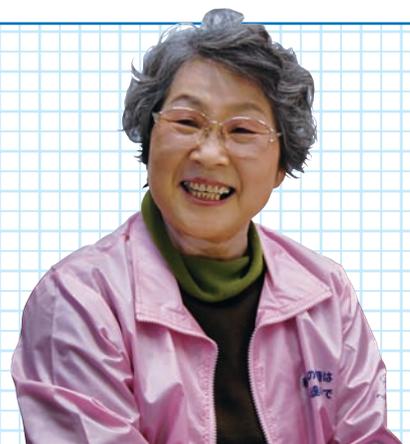
プロフィール

ほそ や たみこ
細谷 タミ子さん

- 市食生活改善推進団体連絡協議会 会長
- 城山地区食生活改善推進員協議会 会長

あん どう やす ひろ
安藤 康宏さん

- 自治医科大学附属病院透析部 教授



細谷タミ子さん



安藤康宏さん

に続かない筆頭要因は、「忙しい」などの負担感です。楽しくないと続かず、負担が多くても続きません。運動が楽しくて生活の中に大事な位置を占める人は、運動のための時間をちゃんと確保します。ポジティブな要素である「楽しみ」を増やし、運動の優先順位を上げていくことで、だんだん忙しい中でも時間が作れるようになるものです。

また1種目の運動だけだと、飽きたらそこで終わってしまいがちですが、とりあえずいろいろな体験すると他の種目に手を出しやすくなります。3日坊主は恥ではありません。続かなければ楽しめる運動に出会うまで次々と乗り換え、10種目もやれば、それで数カ月持つわけです。市では、体育館や市保健センターなど、さまざまな施設で多彩な運

動が経験できます。私も、「始めなくっちゃ始まんない、楽しくなくっちゃ続かない」をモットーに下野運動療法勉強会（STEC）という自由参加型のグループを作り、1人50種目の体験を目指して、いろいろな運動に手ごろな料金で参加できる企画を続けています。

デスクワークは要注意

適度な運動が健康維持に欠かせないというだけでなく、身体的不活発、すなわちじっと動かない生活が、明らかに不健康習慣であるということも分かっています。1週間の運動量が同じであっても、座っている時間が長い人の方が死亡のリスクが増えます。毎日8時間座りずくめの人がいたとしたら、時々立って歩き回るのも運動習慣の取っ掛けりと考え、動かないライフスタイルからの脱却を心掛けましょう。

若いころの生活習慣・健康習慣の蓄積が生活習慣病に影響

高血圧・糖尿病やCKD（慢性腎臓病）など、各種生活習慣病の推定患者数が公表されていますが、その総計は約2億人にもなり、日本の総人口1億3000万人を大きく上回ります。しかも生活習慣病は中年期以降に増えるので、複数の

7

アイデア通信

健康について私はこう考えます

「これから」のため、すぐに始められる健康づくりは何だと思えますか？当てはまるすべての番号に○を付けてください。

- 1 減塩を心掛ける
- 2 野菜を十分に食べる
- 3 徒歩や自転車での買い物・通勤
- 4 積極的な階段利用
- 5 十分な睡眠時間の確保
- 6 禁煙を心掛ける
- 7 休肝日を設けるなど適度な飲酒
- 8 毎食後の歯磨き
- 9 適正体重の維持
- 10 定期的な健診受診
- 11 その他

[]

「ともに支え合う、健康で幸せなまち」にするために必要なことは何だと思えますか？

[]

持病がある人が少なくないわけですから。これら生活習慣病は、中高年になって突然発症するのではなく、10代から30代からの健康の3要素の偏りが蓄積した結果です。健康を願う人は、若い頃から、そして何歳になっても運動を含めた健康習慣を身に付けることが大事です。そもそも健康の3要素は、どれもみんな気持ちのいいことです。義務として健康にならなさいいけないということではなく、自分の楽しみを増やし、人生を豊かにするための工夫という形で健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

◀あなたの意見をお寄せください

市民の皆さんから、「健康」についての意見・提案をお受けします。寄せられた意見・提案などは、施策の参考とします。なお、一部を後日、広報紙で紹介いたします。質問などへの回答は、直接本人あてに返信しませんので、ご了承ください。

左のはがき(切手不要)を切り取り、1月15日(水)までにポストに投函してください。他のはがきや手紙・ファクス・Eメール・市ホームページのアンケート(携帯サイト含む)でも受け付けます。

送付先

〒320-8540市役所総合政策部広報広聴課
☎(632)2025、☎(639)0627
Eメール:u2030@city.utsunomiya.tochigi.jp



▲携帯サイト用QRコード

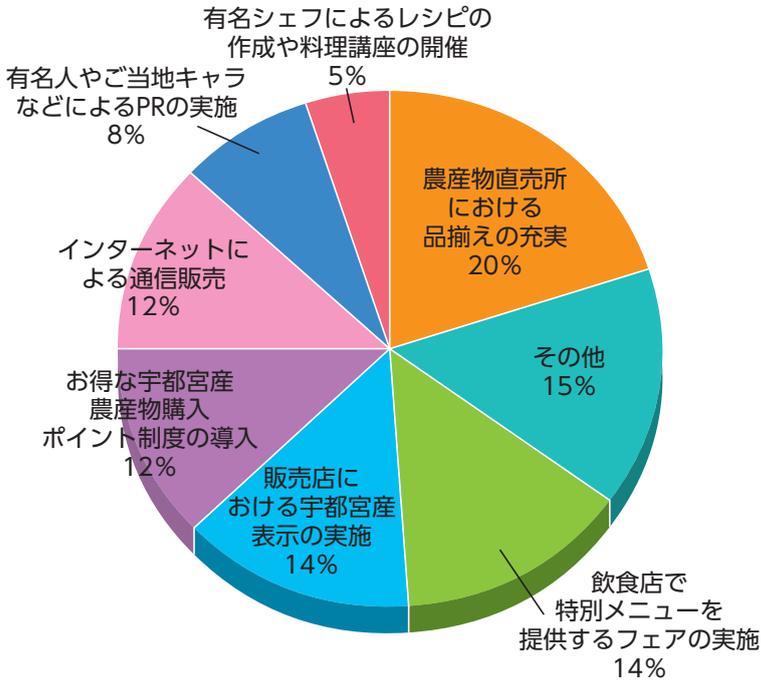
広報うつのみやプラス「健康」についての問い合わせ先

保健福祉部健康増進課
☎(626)1126、☎(627)9244
Eメール:u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp



前回の広報うつのみやプラス「農産物」に対して30人の市民の皆さんから意見をいただきました。代表的なものを紹介します。

(1) 宇都宮産農産物の消費拡大のためにどのような取り組みが必要だと思いますか(複数回答可)



(2) 宇都宮の農業を元気にする方法をご自由にお書きください。

- 地産地消を一人ひとりが理解しなければ消費拡大は難しい。農家の人たちも自分の野菜をPRする力を身に付けて欲しい。調理法など食べ方を研究し、購入者に教えたりすることも必要かと思う。(60代)
- 安全・安心・高栄養・おいしさ・鮮度がそろえば少し高価でも購入したい。そのような商品に目印のシールを貼ると安心感が高まると思う。(元今泉)
- 幼稚園や学校給食で宇都宮の農産物を使用する。幼児に対して農業体験や農作物の収穫体験の場を設ける。(下岡本町・20代)
- 生産面では、新規就農者の掘り起こし、金銭面の援助。販売面では、高齢化が進む中、身近なマーケットが必要で、宇都宮産を集めた土・日曜日のマーケットの開設など、小売店もまき込み恒例化する。(岩曾町・70代)
- 農産物直売所を利用している。珍しい野菜に料理レシピがついていると助かる。(宝木町2丁目・70代)
- U字工事さんのPRによってかんぴょうが県の特産物であることが全国区になったり、「なすべん」の好評など、県内でも良い取り組みがあったりした。最近女性の間で野菜がたくさん食べられるレストランが人気なので、農と市内のレストランやカフェが提携するといい。(城東・40代)
- 地元農業者による積極的なPR活動。(30代)

前回の広報うつのみやプラス「ものづくりのまち宇都宮 農産物×人×地域=魅力」の概要



地産地消と農産物の新たな魅力創出

宇都宮は、豊かな自然と肥沃な土壌に恵まれた農産物の産地です。私たちの生活に身近な農産物も、製造や加工を経ることで、地域の特徴を生かした優れた商品に生まれ変わります。そのような魅力を生み出すために、市では、JAうつのみやや宇都宮商工会議所と共同で「うつのみやアグリネットワーク」を設立し、異業種の出会いの場の提供や新商品の開発を応援しています。

農産物と人と地域で新商品開発

地元製造業者・JAうつのみや・地元自転車ロードレースプロチーム宇都宮ブリッツェンの三者が開発に関わった初の事例であるブリッツェンバーガーと栄養補給食ブリバーの開発を中心に紹介。新たな消費拡大に向けて、身近な地域で顔の見える生産者から作られた安全・安心な農産物をさらに魅力ある商品に加工し、新しい商品として消費者へ提供できるよう取り組んでいます。

広報うつのみやプラスや政策特集は、皆さんと一緒に考えていただきたいテーマを取り上げ、年4回編集します。



料金受取人払郵便

3 2 0 8 7 4 0

宇都宮支店
承認
3191

差出有効期間
平成26年8月
15日まで

【切手不要】

(受取人)
宇都宮市旭1丁目1番5号

(宇都宮市役所)
宇都宮市総合政策部広報広聴課

行



3 2 0 8 7 4 0

3

氏名	住所	
年齢	歳	職業

差し支えなければ記入してください。広報紙で意見を紹介する際には、氏名の記載はしません。なお、はがきの情報については、目的以外には使用しません。