

健康が一番にや



◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

集団特定健診での食習慣調査結果

9月は食生活改善普及運動月間です。今月号では28年度集団健診時に特定健診を受診された国民健康保険加入の対象者(40〜74歳)に食習慣調査を行った結果を報告します。

健診受診者の食の傾向をつかみ、生活習慣の改善につなげるために、健診結果説明会及び郵送にて栄養士より、一人ずつ食事のアドバイスをいたしました。

聞き取り結果より

特定健診受診者の内、事前に郵送した聞き取り票を当日提出された186名の結果より4地区に分けて分析し、まとめましたので公表します。

・朝食欠食率が4地区で高いのは厚賀地区でした。日高地区では欠食が見られませんでした。

・野菜は全町平均で250gくらいを摂取していて、厚賀地区は280gと4地区では一番多く食べていました。

*1日に必要な野菜の摂取量は350gです。あと100gを補う量は、トマトなら約1/2個です。

・果物は全地区平均で100gくらいを摂取していました。りんごなら1/2個と適量範囲です。

・毎日たんぱく源(肉・魚・卵・大豆製品など)を摂取している割合は各地区50〜60%でした。

*たんぱく源は、毎日毎食必要な栄養素です。

・味付けで砂糖を使う頻度が多いのは厚賀・富川地区でした。

*この聞き取りでは、砂糖量の確認はできませんが、砂糖の使用頻度や量が多い方は砂糖の摂りすぎによる糖尿病に注意が必要です。

・間食の頻度が高いのは日高地区でした。

・甘味飲料の摂取には地区の差があり、摂取が多かったのは厚賀地区でした。

・季節の体重差は概ね1〜1.5kg範囲、日高地区はほぼ差はありませんでした。

*差が大きい理由は冬などの動かない時期にも食事が変わらないことが考えられます。自分に見合う食事は体重を参考にしてみてください。

	目標量 (目安量)	厚賀 34人分	富川 79人分	本町 37人分	日高 36人分
朝食欠食率		8%	5%	5%	0%
1日野菜摂取量 *平均	350g	285g	256g	251g	234g
1日果物摂取量 *平均	(100g)	73g	114g	122g	109g
毎日たんぱく源を摂取する割合		50%	50%	59%	61%
毎日味付けで砂糖を使う割合	(25g)	29%	25%	16%	17%
毎日間食する割合		38%	32%	27%	42%
毎日甘味飲料を摂取する割合		32%	8%	21%	3%
季節の体重差平均		1.5kg	1.2kg	1.3kg	0.5kg

～各地区の特徴～

	好ましい習慣	要改善習慣
厚賀地区	野菜摂取量が多い	朝食欠食率が高い 甘味飲料の摂取量が多い
富川地区	果物は適量摂取である	味付けで砂糖使用頻度が高い
本町地区	果物摂取が多い 間食する割合が低い	甘味飲料の摂取が高い
日高地区	欠食がない 季節の体重差が小さい	間食の頻度が高い

今後も継続的に集団の特定健診での食習慣の聞き取りを行っていき、食べ方をもとに疾病との関わり等がないかを積み重ねていきます。

特定健診は毎年受け、保健指導を上手に活用しましょう。相談をご希望の方はお気軽に健康増進課の保健師・栄養士(Tel 014561216571)

又は、地域住民課の保健師(Tel 014571613173)にご相談ください。

乳がん・子宮がん・大腸がん検診のお知らせ

対象者 **乳がん検診** → 40歳以上の女性で昨年度受診していない方
子宮頸がん検診 → 20歳以上の女性で昨年度受診していない方
大腸がん検診 → 40歳以上で乳がん・子宮頸がん検診と併せて受診希望の方
 40歳以上の男性

* 定員に余裕がある場合は、対象にならない方の申し込みを受け付けますが、検診料金は全額自己負担となります。金額については日高町役場健康増進課へお問い合わせください。

日 程

10月7日(土) 富川公会堂	
(午前)	乳がん検診50名、子宮頸がん検診130名
(午後)	乳がん検診40名、子宮頸がん検診100名
(受付時間)	① 8:45～9:00 ② 10:15～10:30 ③ 12:45～13:00 ④ 13:45～14:00
※ご希望があれば、日高地区より送迎します。受付時間は②となります。	

(今後の予定) 11月21日(火) 厚賀会館(乳がんのみ、特定健診・がん健診と同時開催)
 平成30年3月8日(木) 札幌がん検診センター(無料送迎バスがです)

自己負担金および検査内容

乳がん検診	(40～49歳) 2,000円 (50歳以上) 1,700円	乳房のエックス線撮影をします。 40～49歳は2方向、50歳以上は1方向のエックス線撮影をします。 ※平成30年3月31日を年齢基準日とします。
子宮頸がん検診 子宮体部がん検診	1,600円 700円	子宮頸部の細胞をとって調べます。 子宮体部の細胞をとって調べます。 (子宮頸がん検診を受けた方で医師により子宮体部がん検診の必要があると診断された方が対象です)
婦人科超音波検査 <small>ちょうおんぱ</small>	1,000円	膣 <small>ちつ</small> の中から超音波の機械を当てる検査です。(希望者のみ)
大腸がん検診	800円	2日分の便をとり、潜血反応がないか調べます。

*ただし、生活保護世帯の方、町民税非課税世帯の方、40歳(昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれ)の方は無料です。

生活保護・非課税世帯の方は、課税状況を調査しますので同意書の提出が必要です。印鑑をご持参のうえ、役場健康増進課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンター、日高総合支所地域住民課へお越しください。

◆次の年齢の方は「検診手帳」と「がん検診無料クーポン券」が配布され、今年度の子宮頸がん検診あるいは乳がん検診を無料で受けることができます。年齢基準日は平成29年4月1日です。
 (子宮体部がん検診や婦人科超音波検査を実施した場合は、自己負担金がかかります)

子宮頸がん検診
無料クーポン券対象者

20歳(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ)の女性

乳がん検診
無料クーポン券対象者

40歳(昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ)の女性

その他 お子様連れでも安心して受診できるように、子どもが遊べるスペースをご用意しています。
 なお、託児を希望される方は事前にご連絡ください。
 ご不明な点があれば下記までお問い合わせください。

【申込み・お問い合わせ先】

* 申込期間は、**8月28日(月)～9月15日(金)**です。ただし定員になり次第締め切ります。

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173