適度な運動や規則正しい食生活

健康のために必要だと分かっていても、

# 90日健康チャレンジ

まっさき健康ポイントのため方

30 ポイント Get /

20 Rty G

ちょっとしたゲー

ム感覚で、お得に健康づくりを始めませんか。

「1 減塩する」 「2 朝食を必ず食べる」 「3 禁煙する」 「4 お酒を 飲み過ぎない」「5体を動かす」「6体重を測る」からチャレンジ 目標を一つ選んで、自分が取り組むことを決め、90日間の成果 や感想を記入します。

### 健診受診、教室やイベントへの参加

健康診査・特定健診、人間ドック、各種がん検診や 特定保健指導などを受けたり、町が行う健康づくりの 教室やイベント(右のQRコードをチェック)に参加し たりしてポイントをためましょう。





## :加州間で 令和4年3月1日必まで!





■ポイントカードは、広報まさき5月号と一緒に配 布しています。町 HP からダウンロードできるほか、 役場、各公民館、松前公園体育館にもあります。

母子育で・健康課健康増進係 ☎ 985-4118

# では、健康づくりでためたポイントが、商品券に交換できるとしたらどうでしょう なかなか行動には移せないもの。

## 1人当たりの国保医療費 年々増加

高血圧

・高血糖

2つ以上該当

→メタボ予備群

→メタボ

1つ該当

その他

がん

5億1,426万円

(54.8%)

4,421万円 (4.7%)

• 脂質異常

母保険課医療保険係 ☎ 985-4107

腹囲 **90**cm 以上

狭心症

7,191万円 (7.7%)

脳梗塞

5,547 万円 (5.9%)

高血圧症

8,552万円 (9.1%)

糖尿病

(13.9%)

1億3,050万円

※1万円未満は切り捨てて表示しているため、合計が一致しない場合があります。

脂質異常症

3,677 万円 (3.9%)

# 精神疾患 1億4,902万円(6.2%) ▶1人当たりの医療費と加入者数の推移(松前町)

総額

24 億

1,591万円

その他

5,500 万円

(43.7%)

10 億

### H30 年度 R1年度 R2 年度 1人当たりの 42万2千円 42万4千円 43万8千円 医療費 加入者数 6,559人 6,392人 6,354人

▶国保の疾病別医療費内訳(令和2年度診療分)

生活習慣病

3,867万円

(38.8%)

とで、家計における医療費や税金 費抑制にもつながります。 期発見だけでなく、 を確認しておくことは、病気の早 定健診を受診し 療費の適正化」に努めましょう 人が自分の健康に関心を持つこ ことが何よりも大切です。毎年特 い段階で病気の予兆を見つけ (国保税) などの支出を抑え、「医 生活習慣病を予防するには、 し、自分の 将来的な医療 健康状態

健康づくりは家計も助ける

メタボリックシンドローム(メタボ) とは

腹囲 **85**cm 以上

生活習慣病の

内訳はこちら

筋•骨格系疾患

2億7,321万円(11.3%)

3.5 人に 1 人がメタボッ予備群

松前町国民健康保険(国保)加入者の令和2年度特定健診結果より

増加傾向にある(上の表)原因 のグラフ)を見てみると、令和2年 当する状態のこと。そのまま放置 糖・脂質異常のうち、二つ以上該 必要な生活習慣病の受診が多 費は9億3867万円と全体の約 度診療分の医療費24億1 保加入者の疾病別医療費内訳(上 る危険性があります。 圧症などの生活習慣病を発症す 人者数は年々減少しているにもか が、このように長期的な治療が 割を占めるほどに いると、 生活習慣病に係る医療 1人当たり 糖尿病や高血 -。 国保の加

人の割合は28・3%

行った令和2年度特定健診で、

~74歳の国保加入者を対象に

タボかその予備群と診断された

(特定健康診査)があり

早期発見を目的とした特定健診

象になる健診等の中に、

の過剰蓄積に加え、高血圧・高血

内臓脂肪

特定健診で病気を早期発見 「まっさき健康ポイ シト」の メタボの対

受けて自分の健康状態を確認した ジ」(必須)のほか、健康診査などを りに取り組む「90日健康チャレン 事業は、目標を一つ選び健康づく したりするだけで自然とポイン 町主催の教室などで体を動か とっても手軽で

500人で1人1回限り。 交換できるというものです(先着 事業。健康づくりでためたポイ 内在住者 (高校生を除く) を対象 高めてもらおうと、18歳以上の町 なると、松前町商品券千円分に に、昨年度から始めた町の新規 今年度も5月にスタ が、合計100ポイント以上に が使えるのは本人のみ)。 0) ポイン

健康づくりを始めるきっかけに

意欲を

ーとは

皆さんに健康づく

メタボの予防には、運動習慣の定着と食習慣の改善が必要不可欠。 何から始めようか迷っている人は、「まっさき健康ポイント」の対象 教室に参加して、自分なりに続けられるものを見つけましょう。

# メタボ予防

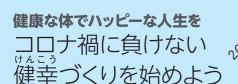
### ゼロから始めるジョギング教室 oo ポートGe 続けるコツを学ぼう



いずれも 19 時~21 時

- ▶場所 福祉センター2階集会室、松前公園
- ▶対象 町内在住で、おおむね20~64歳の人
- ▶定員 30人(先着順)
- ▶内容 ミニ講座、ジョギング、ストレッチなど
- ▶講師 理学療法士、管理栄養士、ジョギング インストラクターなど
- ▶申し込み方法 電話かメールで申し込み
- ▶締め切り 8月27日金
- ※ 定員になり次第締め切ります。





▶ 日時 9月12日 回

10 時~12時(受付開始は9時45分)

- ▶場所 文化センター2階ふれあい展示室
- ▶対象 町内在住の人(※医療機関で治療中の人 は、必ず主治医と相談を)
- ▶定員 50人(先着順。定員に満たない場合は、 当日も申し込み OK)
- ▶内容 ①介護予防に関する講演、②まっさき元 気体操やケアビクスを中心とした運動実技
- ▶講師 日本ケアビクス連盟 瀧口 晶恵 会長

### 【共通事項】

- ▶締め切り 9月3日金
- ▶申し込み方法 電話申し込み
- ▶申込先・問い合わせ

福祉課地域包括支援センター係 ☎ 985-4205

### 男性シニア限定!全6回 運動教室で男を磨こう



いずれも 13 時 30 分~ 15 時(受付開始は 13 時 15 分)

- ▶場所 福祉センター2階和室会議室
- ▶対象 町内在住の男性高齢者(昭和32年4月1日以 前生まれ) で、おおむね全日程参加できる人
- ▶定員 15 人(応募多数の場合は抽選)
- ▶内容 ストレッチや体幹トレーニングなど一人一人の 目標に応じた段階的な講義と運動実技
- ▶講師 フィジカル&メンタルコーチ 窪田 三思 先生

### 40~74歳の国保に加入している皆さんへ 町の特定健診を受けましょう



国保以外の健康保険に加入している 人は、職場などで特定健診が受けられ ます。健診結果を子育で・健康課へ持 参すれば、同じく30ポイントゲット!

20~74歳の国保加入者限定

楽しみながら健康づくりに取り組

めるアプリ「kencom」の初回登録

で 2000 円相当ポイントを、さら に特定健診受診で1000円相当

ポイントをプレゼント。詳しくは、

次の QR コードから県

のホームページへ!

町が国保加入者を対象に実施している特定健診には、役場や公民館 で行う集団健診と個人が医療機関で受ける個別健診があります。どちら も受診費用は無料です。

### ▶申し込み方法

	窓口	郵送	電話	メール	健診予約 ダイヤル	Web
集団健診	0	0	×	0*	0	0
個別健診	0	0	0	0	×	×

※ 申込書のダウンロードが必要です。詳しくは町のホームペー ジや、広報まさき4月号折り込みチラシで確認を。

### ▶申込先・問い合わせ

〒 791-3192 松前町大字筒井 631 番地 (福祉センター2 階) 子育で・健康課健康増進係 ☎ 985-4118 メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp

【健診予約ダイヤル】※9時~17時(全・3)、郷を除く) **2** 0120-489-355

【Web 予約ページ】※ 24 時間 OK スマートフォンなどで右の QR コードを 読み込んで、予約ページにアクセス!









間帯など太らないための栄養学を学ぶ **定準備運動の後は松前公園をウオーキ** ング。無理なくそれぞれのペースで

### 仲間と共にメタボから脱却 脱!メタボ教室

毎年特定健診を受けています。 ソフトボー ルやソフトバレーなどで週4回体を動かしていま すが、腹囲はなかなか減りません。1人で取り組んで も続かないので、この教室に参加しました。麺類より もご飯の方が太りにくいなど教わったことを家で 、も実践しています。

> 脱!メタボ教室に参加 坪内 和彦 さん=西高柳=

「脱!メタボ教室」は、特定健診を受けた国保加入者のう ち、「① BMI: 25 以上」「②腹囲:(男性) 85cm 以上(女性 90cm 以上)」「③体重: 20歳の頃より10kg 以上増」のいず れかに当てはまる人が対象の運動支援事業。メタボが気にな るあなた、秋コースに参加しませんか。

- ▶日時 9月15日承、29日承、10月13日承、27日承、11 月17日後、12月1日後 いずれも14時~16時
- ▶場所 福祉センター2 階集会室 ▶定員 30 人 (先着順)
- ▶申し込み方法 電話申し込み ▶締め切り 9月3日金
- ▶申込先・問い合わせ

子育で・健康課健康増進係 ☎ 985-4118

広報 まさき \* 2021-8 4

Interview 朝食作りのポイントは?



松前町保健栄養推進員 船山惠子 さん = 昌農内= 定 浅井礼子 さん =南黒田= 衛

(船山さん) タンパク質と野菜を必ず食 べるなど、なるべくいろんな食品を取り 入れるよう心掛けています。食が細い人 は、チーズなど少量でもカロリーが取れ るものがおすすめです。野菜はゆがくと 生の状態よりも量が取りやすくなります。 朝時間がない人は、夜に朝食分を用意

しておくなど工 夫してみてはい かがでしょうか。



(浅井さん) 野菜をたくさん取るため豆 腐と油揚げのほかに野菜を2品以上入 れるなど、みそ汁を具だくさんにしてい ます。時間がないときはバナナと牛乳だ けでもいいので欠食を防いだり、インス タントのスープを利用して品数を増やし

たり、できること から始めてみて はいかがでしょ うか。



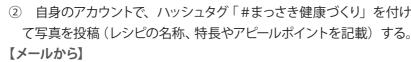
皆さん、一緒に健康づくりを 、頑張りましょう!



### いちおしの朝食を投稿しよう わが家の朝食コンテスト

「朝食欠食率ゼロ」を目指して、「わが家の朝食コンテスト」を実施中。 応募作品の中から、栄養バランス、手軽さや彩りの豊かさなどを基準 に審査し、優秀作品3点を表彰します。受賞者には副賞として松前町 商品券1万円分の贈呈も。皆さんのいちおしの朝食を教えてください。

- ▶募集期間 8月20日 金まで
- ▶対象 町内在住の人
- ▶応募方法 インスタグラムに投稿するか、メールで応募する。 【インスタグラムから】
- ① 町公式アカウント「@masakicho\_official」(右の QR コード) をフォローする。



氏名、住所、連絡先、レシピの名称、特長やアピールポイントを記載し、 写真を添付して送信する。

### 注意事項

- ・期間内に複数回応募することも可能です(ポイント付与は1回のみ)。
- ・自作の朝食で応募してください(飲食店のものは不可)。
- ・インスタグラムの場合、非公開アカウントからの投稿は対象外です。
- ▶申込先・問い合わせ 子育て・健康課健康増進係 ☎ 985-4118 メール 731hoce@town.masaki.ehime.jp





●講師

管理栄養士

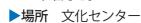
公認スポーツ栄養士

10月2日 宝開催 松前町健康づくりフォーラム

今年のテーマは「美味しく食べて健康に」。第1部では、こばたてる みさんによる講演会「元気の源の朝食で学力・体力・仕事力を高めよう!」 やトークショー、第2部では各種運動体験や健康チェックイベントを行 います。フォーラムに参加して、30 ポイントゲット!

### 時間

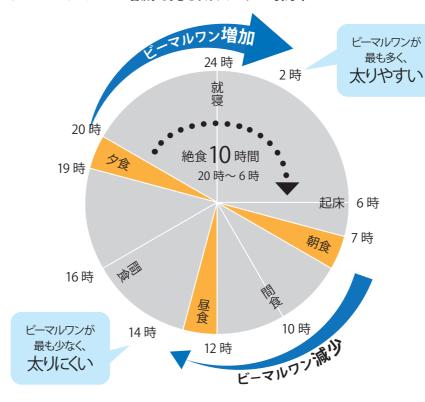
第1部 10時~12時、第2部 13時~16時 ※ 事前申し込みが必要なものがあります。詳し くは、広報まさき9月号と一緒に配布するチラ シで確認を。



▶申込先・問い合わせ

こばた てるみ さん 南海放送イベント推進部 ☎ 915-0909 (10 時~17 時 ※①・⑥、劒を除く)

### ▶ビーマルワンの増減で見る太りにくい時間帯



# 朝食で体内時計

セ

同じ食事でも、 もらった、時間栄養学を紹介します。 「脱!メタボ教室」講師の宇佐さんに教えて 太りにくくなる!?

# 食べる時刻や順番などに

### ▶理想の比率と食事のポイント

さに食事をすると脂肪になり

ビーマルワンが増えていると

脂肪の蓄積を促す働きが

L1 (ビーマ

・ルワン)

減っているときに食事を

起床から2時間以内には食べ終える 主食+主菜(炭水化物+タンパク質)の組み 合わせで

朝食から7時間以内には食べ終える 何を食べても OK!食べたいものはこの時間に

起床から14時間以内には食べ終える 糖質・脂質を控え、野菜中心に

つかさどる時計遺伝子の一種で

も重要なポイント。

食べる「量」だけでなく「時間

どうしても間食をしたい場合は、ビーマ ルワンが少ない時間帯(午前:10時頃、 午後:15時頃※食後3~4時間後) がおすすめです。

管理栄養士 公認スポーツ栄養士

字佐 亮子 さん=松山市=

食物繊維の多い野菜類→肉や魚→ごはんの順番で(※お子さんは三角食べを)

人間の体に備わっている体内

代謝などさまざまな活動をコン

体温、消化・吸収や

しています。

24時間より

いとされる体内時計をリセッ

リズムを整えることも、

重要とされる理由の一つです

朝食に限らず

毎日の食事

毎朝食べて体内時計をリセッ

朝食を抜く人は、毎日食べる人 量も増えず、痩せにく もメタボになる危険性が高い い体に

温を上昇させる大切な食事です 体温が上がらないと、 1日の代謝

朝食を抜くと太りやすくなる

-がった体