

みなさんは、健康診断を受けていますか？「まだ若いから」とか「運動しているから大丈夫」と思っている、多くの病気は自覚症状のないまま進行します。健康診断では、自分の健康状態が分かるとともに、病気の早期発見につながります。自分を知るチャンス！と考えて、ぜひ、毎年、受けるようにしましょう。

今月の
HEALTHY 情報

受けてスッキリ！健康診断

職場や学校、自治体などで毎年行われている健康診断は法律で定められて実施しています。

健康診断の結果は本人に通知されるので、「要精密検査」「要治療」と判定されたら、自覚症状がなくても、早めに受診しましょう。また、結果は大切に保管して、前回までの数値と比較してみましょう。結果が正常な範囲でも、年々異常値に近づいていると危険信号です。今の生活習慣に問題はないかチェックし、思い当たることから改善してみましょう。



★健康診断の利点★

病気の早期発見・早期治療
につながる

健康状態を毎年継続して
確認できる

生活習慣を見直すきっかけ
や改善するチャンスになる

家族ぐるみで健康への意識
が向上する

健診 Q&A

Q 健康診断で基準値より外れている場合はどうしたらよいのでしょうか？

A 健康診断の結果で基準値を外れている場合は、基準値より高くても低くても保健相談や医療機関を受診した機会に相談してみましょう。精密検査や治療が必要という場合は、早めに受けることが大切です。

Q BMI が「やせ」は問題ないですね？

A 肥満は問題で、やせなら大丈夫と考えがちですが、筋肉量が低下している場合もありますから、やせすぎにも注意しましょう。適度な運動で筋肉量を維持し、低体重にならないことが大切です。また、朝食を抜いたりしているとビタミンや鉄、カルシウム等の栄養不足になります。バランスよく食べて、体内バランスも整えましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI	
低体重 (やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満 1 度	25 以上 30 未満
肥満 2 度	30 以上 35 未満
肥満 3 度	35 以上 40 未満
肥満 4 度	40 以上

今月のピックアップ

糖尿病

11月14日は「世界糖尿病デー」で、この日を含む一週間を全国糖尿病週間(11/9～15)として、各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起するブルーライトアップやイベント等が開催されました。香川県でも6か所でブルーライトアップがありました。

香川県の糖尿病死亡率は平成25年に全国ワースト2位となり、県や関係団体も糖尿病対策に力を入れています。平成26年には全国ワースト21位と大幅に改善したものの、糖尿病予備群の割合も高いので、県民一人ひとりの食事や運動など生活習慣の改善が必要です。



ご活用ください

「かがわ糖尿病予防ナビ」



香川県民の糖尿病予防のための情報サイト「かがわ糖尿病予防ナビ」では、「糖尿病の基礎知識」や「香川県の糖尿病の現状」のほか、生活習慣の改善に役立つ情報が掲載されています。

食事レシピや無理なく続けられる運動方法などの内容は、随時更新されていますので、ぜひ、ご覧ください。

◆詳しくは、香川県ホームページ◆

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/>

[kenkosomu/tounyounavi/](http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/tounyounavi/)

お手軽野菜料理レシピ

ブロッコリーのチーズ焼き



材 料	2 人分
ブロッコリー	1/2 株
ケチャップ	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
コショウ	少々
プチトマト	2 個



- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて薄切りにする。
- ② 耐熱皿に①をならべて、電子レンジで2分加熱する。
- ③ ケチャップとコショウを振りかけ、チーズをのせて、さらに1分加熱する。
- ④ 皿に盛りつけ、プチトマトを添える。

★オーブントースターで焼き色をつけるとさらに美味しくなります。

★ツナ缶やベーコンなどいろいろ加えてみてください。

★ケチャップの代わりに刻んだトマトを加えてもおいしいです。

観音寺市

作る喜び・食べる喜び・振る舞う喜びを広げよう！

【目的】 ヘルスプラン推進会議の栄養・食生活・食育グループでは「元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプラン」を推進するために活動している。今年度は「子育て世代（働く世代）」に食への関心をもってもらう為に講習会を開催して、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さや子どもの食べ物について考えてもらう。

【日程】 平成27年 7月28日（火）：調理実習
8月20日（木）：調理実習
10月 1日（木）：講演会



【場所】 観音寺小学校

【参加者】 観音寺小学校の親子（延べ122名）

【内容】 調理実習や会議のメンバーである医師・栄養士の講演会に親子で参加してもらった。調理実習では野菜たっぷりの「バランス食メニュー」を一緒に楽しく作って試食した。講演会では医師から「食事と睡眠について」、栄養士から「発育期の食の大切さについて」の話があり、興味深い話をわかりやすく教えていただいた。



参加者の声

「子どもが調理に興味を持ち、手伝ってくれるようになった。」
「家での食事は、野菜が少ないと感じた。」
「子どもが楽しそうで嬉しかった。」
「食べることは生きること。給食は食べる教科書。という言葉がとても印象に残った。」
「睡眠が肥満に関係したり、精神面に影響することがわかり勉強になった。」



問合せ先：観音寺市健康増進課

0875-23-3927

観音寺市食生活改善推進協議会

食育劇・キッズキッチン

【目的】 市内保育所・幼稚園を訪問し食育劇を演じることで、子どもたちに「食」について関心を持ってもらう。またキッズキッチンでは、こどもと一緒に簡単なお料理を作ることで、調理することや食事に関心を持ってもらう。

【とき】 平成27年10月27日(火)

【ところ】 観音寺保育所

【参加者】 園児(23名)

【内容】 今年度は「野菜の旬」にスポットを当て、各季節でどんな野菜があるか、それぞれの野菜にはどんな効果があるかを食育劇にした。

キッズキッチンは、バランスのよい朝食メニューとして「おにぎらずと野菜スープ」を作って試食した。



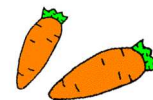
食育劇では最後に子どもたちと「栄養の歌」を歌っています。



よく見て、まねして作ってね。



「楽しい!」「おいしかった」という声をたくさんいただきました。「1個全部食べれると思ったのに、半分だけ?」など、嫌いなものが入っていても、おいしく残さず食べてくれました。いつも以上にたくさん食べてくれた子どももいました。



問合せ先：観音寺市健康増進課

0875-23-3927