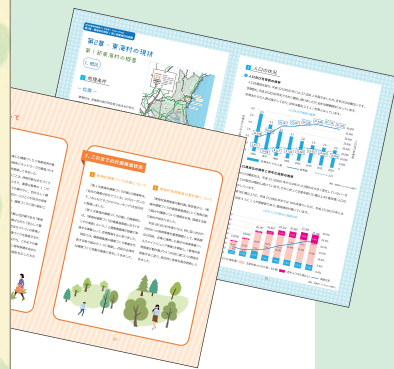


みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

誰もが健康で幸せな毎日を過ごすように… 皆さんの健康づくりを推進していきます!

村では、「健康寿命の延伸」と子どもから高齢者まで誰もが多様な幸せを感じることができる「健幸感の向上」を全体目標とする「第3次東海村健康づくり計画」を策定しました。今後は本計画に基づき、健康づくりを推進していきます。皆さんも食生活の改善や運動など、健康づくりに一緒に取り組んでみませんか。※計画の詳細は、村公式ホームページ(右QRコードよりアクセス可)をご覧ください。



【村の抱える主な健康課題】

村の抱える健康課題には次のようなものがあります。

- ▽死因や医療費増の原因として循環器疾患の割合が高い…メタボリックシンドローム、高血圧、糖代謝異常、脂質異常などの方が増加しています。
- ▽運動習慣が定着していない…7割の方が運動不足を感じており、3人に1人の方は、日常生活の中で一日に3,000歩未満しか歩いていません。
- ▽受動喫煙…成人の3人に1人が受動喫煙の環境にさらされています。また、育児期間中の保護者による喫煙が、子どもの受動喫煙につながっています。
- ▽がん検診受診率が、国の掲げる目標に達していない
- ▽歯科^{こうくう}口腔の健康に対する意識が低い…むし歯のない子どもは、乳幼児で2割、小中学生は5割程度です。成人では、定期的に歯科検診を受けている方が少ない状況です。

【計画の体系(基本方針と分野)】

- ①食生活・運動習慣や環境の改善
- ②生活習慣病・感染症の発症予防と重症化予防
- ③歯科口腔の健康維持
- ④社会生活を営むために必要な健康の維持・向上
- ⑤健康を支え守るための社会環境の整備

【今後の重点的な取り組み】

- ▽ウォーキング等、日常生活の中で取り組みやすい運動の普及を強化します。
- ▽若い世代をターゲットにした「減塩プロジェクト」に取り組みます。
- ▽住民の皆さんが生活習慣病の予防対策などを学べる機会を増やします。
- ▽糖尿病の方が人工透析に移行しないよう、保健指導を行います。
- ▽地域での健康づくりの担い手を育成し、その活動を支援します。

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



ヨーグルトティラミス



【材料】

- プレーンヨーグルト…400g
- 生クリーム…200ml
- 砂糖…30g
- ビスケット…適量
- インスタントコーヒー…大さじ2~3
- ココアパウダー…適量

【作り方】

- ①キッチンペーパーを敷いたざるの上に、ヨーグルトをのせて一晩置き、しっかりと水切りをする。
- ②生クリームに砂糖を加えて八分立てにし、①を少しずつ加えて混ぜる。
- ③大さじ6のお湯(分量外)で溶いたコーヒーにビスケットを浸しておく。
- ④器に②と③を交互に入れ、ココアパウダーを上から振りかけて、出来上がり♪

☆不足しがちなカルシウムを補給できます!
☆水切りしたヨーグルトの水分(ホエー)は栄養たっぷり! 捨てずに汁物や飲み物にアレンジを♪

※「ヘルスマイト」とは、食と健康づくりを実践するボランティア食生活改善推進員のことで、村では約70人の方が活躍しています。