

# 「食育推進チーム」だより

～食育推進計画 栄養バランスについて～

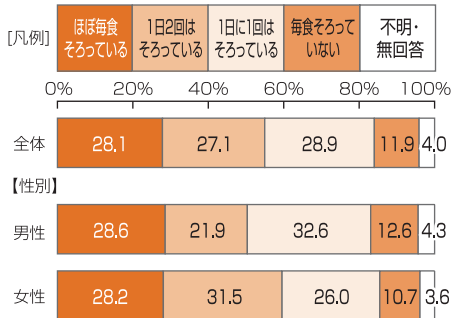
問 住民福祉課 保健予防係(栄養士) ☎62-9134

近年死因別死亡数は国、富士見町においても「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」といった生活習慣病に起因したものが上位を占めています。この背景には、運動不足や、喫煙・飲酒といった生活習慣とともに、食習慣の乱れがその発症・進行に大きく関与していると言われます。

町では食生活改善推進協議会と連携し、「メタボリックシンドローム予防料理教室」等を開催しており、バランスの良い食事や生活習慣の改善に関する学習機会を提供しています。生活習慣病の予防に向け、食生活に関心の薄い若い世代や男性等、広く町民に対して健やかな身体をつくることのできる生活リズムと食習慣を身につけられるように、取り組みを進めていく必要があります。

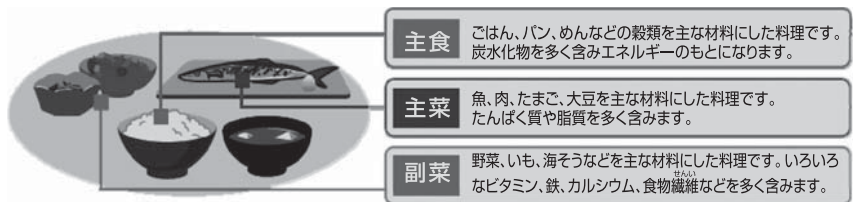
## 主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせて食事をしていますか？

●平成24年度 富士見町健康・食育に関するアンケート調査結果 ※町民(20歳以上)



### 【主食、主菜、副菜について】

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



○主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせて食事をしているか?について、「ほぼ毎日そろっている」は男女ともに3割弱となっています。「1日2回はそろっている」は女性が男性を9.6ポイント上回っており、女性の方が食事バランスに留意していることがうかがえます。

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 「心の健康編」

資料：富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)

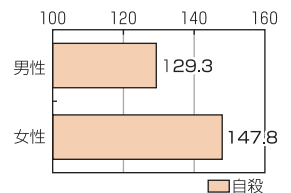
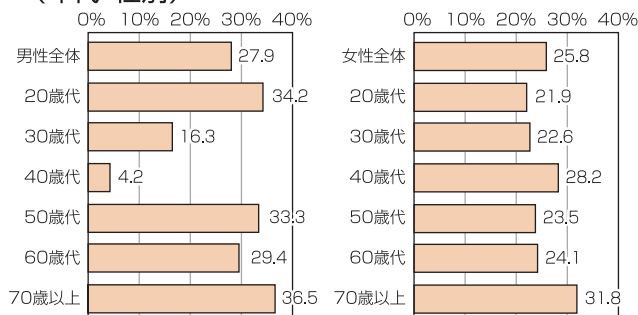
わが国の自殺死亡者数は平成10年以降14年連続して3万人を超えていましたが、平成24年14年ぶりに3万人を下回りました。しかし、なお現在も全国では1日70人以上の方が自殺で亡くなっています。

町の状況は、国の平均を100とした、標準化死亡比によると、男性129.3、女性147.8と国の平均より死亡率が高くなっています。〔資料：市区町村別原因別標準化死亡比統計(H15～H19)〕自殺は、うつ病などの「健康問題」、「経済・生活問題」「家庭問題」など家族の状況、様々な要因と本人の性格傾向、死生観などが複雑に関係していると言われています。40～50歳代男性を中心として、ストレスによるうつ傾向の人や、自殺死亡者が全国的に増加していることも、深刻な社会問題となっています。

心の健康を保つためには、適切な睡眠・休養を取ることが基本となります。

町の状況は、睡眠による休養が十分に取れている人の割合は、男性27.9%女性25.8%となっています。年代・性別割合では、40歳代男性で最も低くなっています。

### ●睡眠による休養が十分にとれている町民の割合(年代・性別)



また、富士見町健康・食育に関するアンケート調査(平成24年度)では、非常にストレスと感じている人の割合は、男性14.6%、女性12.3%となっています。年代性別で比較すると、30歳代男性で30.6%と最も高く、原因としては仕事に関する事が多くなっています。

- ①: 自分の心の健康や健康づくりに関心をもち、すすんで健診や相談を受けましょう。
- ②: 悩みがあるときは家族や友人、または専門機関に相談し、1人で抱えないようにしましょう。
- ③: 身近な人のいつもと違う様子に気付いたら声をかけてみましょう。
- ④: 自分のストレスに気づいて、ストレスと上手に付き合えるよう、ストレス解消法をもちましょう。