

# 須坂市保健補導員会だより

発行 第32期須坂市保健補導員会  
発行責任者 第32期会長 高橋 洋子

タニタ健康セミナーの  
動画を視聴しました！

50歳から始める**華齡**（加齢）なる健康づくり  
— 加齢に伴い変化する健康課題と対策とは —



## 健康セミナーで 学んだこと

中高年の健康づくりには主に「食事」と「運動」が大切ということが分かりました。まず食事では「量より質」が重要で、様々な食品を食べることで必要な栄養素が摂れます。表1のような食品多様性得点表を使って、よく食べる食品を各自でチェックしました。特にたんぱく質は筋肉を作るものになるので肉や魚介類、大豆製品などは積極的に取り入れたい食品になります。主食・主菜・副菜をそろえて1日3食、バランスよく摂ることが大切です。

次に運動では、椅子に座ってできる運動を実際に行いました。年を重ねるごとに足の筋力が低下しやすいため、運動習慣を持つことが大切だと分かりました。

9月27日の長野県保健補導員会等連絡協議会長野支部須高分会研修交流会では、須坂市・小布施町・高山村の各市町村ごとで健康セミナーの動画を視聴しました。また多くの保健補導員にも研修の機会を広げるため、自宅や保健センターで視聴できるようにしました。

(表1)

## 食品多様性得点表

さまざまな食品を  
まんべんなく取り入れましょう。

①卵 ②肉類 ③魚介類 ④大豆製品 ⑤牛乳・乳製品



⑥緑黄色野菜 ⑦海藻 ⑧果物 ⑨いも ⑩油脂



その日食べた食品にチェックをしてみましょう。  
1品目1点で10点満点です。毎日7点以上を目指しましょう。

## 豆知識



脳は脂質でできていて、脳の健康を保つには良質な“あぶら”が必要です。脂質は悪者ではないんだよ～！

★良質なあぶらを多く含む食品★

- ・青い背の魚（さんま、さば等）
- ・エゴマ油、アマニ油



## 〈感想〉（アンケートより一部抜粋）

- ・コロナ禍で交流会ができなくて残念だったけど、オンラインで研修会ができてよかった。
- ・普段の食事を見直して良かった。これから様々な食品を取り入れることを意識したい。

**運動習慣を持つことが生涯現役で過ごすための秘訣です！**

Q 1日どのくらい運動したらいいの？

A メタボや生活習慣病予防には、8,000～10,000歩/日歩くことが理想です。まずは歩数計を付けて日々の歩数を知ることから始めてみましょう。



## ～保健指導員を経験して～

・毎月の学習は自分のためになり、学んだことを家でも話題にして家族と一緒に考えることもできた。指導員活動は生活に密着している内容で、毎日の生活がより充実した。

## 32期 2年間の活動を振り返って

感染症拡大の影響を受けて、例年の様に大勢で集まって何かをする、という活動が難しかった32期。そんな中でも保健指導員として自分たちも、地域の皆さんも安全に、安心してできることは何かを考えながら、「自分たちの健康は自分たちでつくり、守る」という保健指導員会の基本に立ち返って活動することができたと感じています。

## ～保健指導員を経験して～

・これからも自分や家族の健康について考えたり、健康づくりのための活動を経験したりする人たちが町の中に増えていくことで、町全体が元気になっていくとよいと感じた。

## 文化祭

・減塩の意識向上のため、減塩パネル・減塩商品の展示を行った。  
「これ、よく食べるけど、こんなに塩分が多いのね!」という声も聞かれた。



〈南原町 文化祭〉

家族

知人・友人

## 町のおたより

・須坂市は県内でも血圧が高い人が多いことを学び、町の人にも知ってもらうために町独自のおたよりを作成した。



〈特定健診 受付のお手伝い〉

自分

町・地域

## OB会

・開催をご案内したときの「楽しみにしてるよ!」という反響の多さにびっくり!!  
感染症拡大で中止となってしまうけれど、町でのつながりを絶やさないため、またの機会にぜひ開催したい。

## 実践・つなぐ

～学んだことをやってみよう  
健康づくりを広めよう～

まずは自分から、そして家族やまちの人へ、様々な活動をおして健康づくりの輪をつないでいきました。

## 健診(検診)協力

・自分の町の人に「知った顔の方がいて安心した」と声をかけてもらった。  
・手指消毒や密をさけ、感染対策をした。

## 血圧測定

・自分が血圧を測っている様子を家族が興味を持ち、家族も血圧測定をするようになった。

## 子育て広場

・感染症の不安はあったが、子どもたちの笑顔を見て、ぜひまた開催したいと思った。  
・お母さんたちの「イヤなら来ないよ。みんな来たいから来るんだよ」の声を励みに、できる限り開催した。



〈豊洲地区 子育て広場〉

## サロン

・参加してくださった皆さんの楽しそうな様子をみて、開催してよかったと嬉しくなった。  
・参加者の皆さんはもちろん、自分たちも楽しむことを大切にしたい。



〈井上町 いきいきハビリサロン〉

## 学習・体験

～自分のからだについて知ろう  
健康について考えよう～

毎月開催のブロック会にあわせて、毎月1つテーマを決めてブロック学習を行いました。  
自分のからだに関心をもつことや、須坂市の現状を知る良い機会になりました。

●感染症予防 ●須坂市の健康状態 ●保健指導員活動について

## 認知症

・認知症サポーターキャラバン・メイトの講話を聞いて、本人と接する時間が1番長い家族へのサポートも大切なのだと感じた。

## 減塩

・うす味を意識していたつもりだったが、尿中塩分測定の結果では、平均レベルでびっくり。以来、だしをとるようにしている。  
・家に減塩商品が増えた。



〈減塩学習〉

●生活習慣病予防(高血圧・糖尿病・脂質異常症) ●こころの健康づくり  
●がん予防・たばこの害 ●歯の健康

## 骨粗しょう症

・60代になって初めて骨密度を測定。なんと結果は70代!? ショック・・・。  
バランスの良い食事・かかとおとし・日光浴で鍛えるぞ!

## 運動実技

・「簡単に出来る運動では筋力は維持できない。少しキツイな、と思う運動を続けることが大切。」という講師の先生の言葉が身に染みた。



〈運動実技〉

## ブロック学習で学んだこと



成人における家庭血圧値の分類(mm Hg) (参考)

| 分類      | 収縮期     | 拡張期       |
|---------|---------|-----------|
| 正常血圧    | <115    | かつ <75    |
| 正常高値血圧  | 115~124 | かつ <75    |
| 高値血圧    | 125~134 | または 75~84 |
| I度高血圧   | 135~144 | または 85~89 |
| II度高血圧  | 145~159 | または 90~99 |
| III度高血圧 | ≥160    | または ≥100  |

高血圧治療ガイドライン 2019

## こんな取り組みをしました！

- ・尿中塩分測定
- ・1週間家庭血圧測定
- ・減塩の学習
- ・高血圧の学習
- ・減塩ポロシャツの作成
- ・みそ汁の塩分測定
- ・減塩紙芝居の作成
- ・減塩パネルの作成

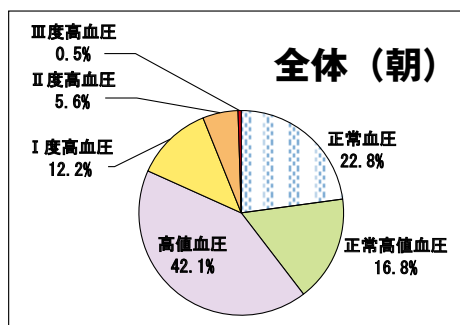
須坂市は高血圧の方が多い状況から、2年間の補導員活動の中で高血圧予防について様々な学習や取り組みをしてきました。

## 2年間のまとめ

# 高血圧予防について

## 血圧測定と尿中塩分測定の結果からわかること

2021年度32期保健補導員家庭血圧測定結果(表1)



32期保健補導員の家庭血圧測定結果(表1)から、高値血圧以上の人が約6割を占めていることが分かりました。また尿中塩分測定の結果(表2)から、前年度と今年度で塩分を多くとっている人の割合に大きな変化はみられませんでした。2年間高血圧予防について学習し、塩分や血圧について意識する人も増えたのではないかと思います。

32期保健補導員尿中塩分測定結果(表2)



1日の塩分摂取量の目標値…女性：6.5g未満  
2020年度 保健補導員の平均値…9.6g  
2021年度 保健補導員の平均値…9.7g



数値として変化を出すのは難しいことが分かりました。32期保健補導員の任期はもうすぐ終わりますが、これからも減塩の取り組みを継続し、高血圧予防に努めていきたいと思います。

## 高血圧予防についての取り組みで感じたこと

- ・体重計に乗ると同じように血圧測定をすることで、自分の血圧がどのくらいか知ることができた。血圧改善への意識が高まった。
- ・自分が血圧測定をしているのを家族が見て、興味を持ってくれた。また血圧測定をとおして、塩分の摂りすぎにも更に気をつけるようになり家族の血圧も安定した。
- ・尿中塩分測定で、塩分摂取量が多いことが分かった。減塩を考えた。こうと思った。
- ・2年間やってきたことをきっかけに、血圧や体重の維持、食生活の見直しをしていきたい。

アンケートより



## 健診申込みのご案内

1月に2022年度健診申込み通知が送られています。お申込みがまだの方は、電話や、市ホームページからお申込みください。

須坂市健康づくり課  
☎026-248-9018

編集後記

コロナ禍で活動にも制限があり、保健補導員だよりも昨年は84号のみの発行でした。32期最後となる本年度は、9月に85号、今回86号を発行することができました。健診封筒の色の変更、減塩紙芝居作成、フェイスブック配信等、32期保健補導員全員で「今できること」に取り組んできました。支えてくださった保健師さん、原稿をお寄せ頂いた皆様に感謝申し上げます。

発行・編集 須坂市保健補導員会事務局 須坂市健康づくり課  
☎026-248-90023