

2. 歩こう！あと10分(1000歩)

タウンウォーキング

イオンタウン佐沼を会場に、ウォーキング教室を実施しています。専門講師が、効果的な歩き方や自宅で行える運動、元気を支える食の紹介など、健康に役立つ情報が盛りだくさんです。運動不足が気になる、気軽に運動を始めたいなど、健康づくりに取り組みたい人は、ぜひご参加ください。

【開催日】▶9月13日(木)▶10月5日(金)▶11月15日(木)▶12月13日(木)▶平成31年1月24日(木)▶2月14日(木)▶3月13日(水)

【時間】各回とも午前10時～11時(午前9時45分から受け付け)

【集合場所】イオンタウン佐沼(セントラルコート)

【講師】東北文化学園大学/佐藤敬広氏

【持ち物】タオル2枚(汗拭き・レッスン用)、飲み物

【申込方法】電話または電子メールで、事前に申し込みください

【申し込み・問い合わせ】

▶イオンタウン佐沼

☎0220(21)0609

▶市民生活部健康推進課(健康推進係)

☎0220(58)2116

✉kenkosuisin@city.tome.miyagi.jp



イオンタウン佐沼で定期的に開催している「タウンウォーキング」。

参加者の声

近所の人に誘われて参加しました。タウンウォーキングは、適度な運動量で、ストレッチなどを分かりやすく教えてもらえます。新しい友人ができますし、友達とストレッチ後のランチが楽しみです。運動はもろろんですが、話ができて、人とのつながりが感じられるのがいいですね。



福島 三重子さん(70)
登米町遠見台

3. めざせ！受動喫煙ゼロ

受動喫煙は、多くの人の健康に悪影響を与えます。市では受動喫煙を防止するため、屋内の禁煙を呼び掛けています。愛煙家の皆さんは家族をはじめ、周囲の人にたばこの煙を吸わせないように注意してください。また、市内には禁煙治療に保険が使える医療機関もあるので、みんなの健康のために活用してください。



禁煙治療に保険が使える医療機関

医療機関名	電話番号
佐幸医院(迫町)	0220-22-7003
ささはら総合診療科(迫町)	0220-21-5660
千葉医院(迫町)	0220-22-3725
遊佐内科胃腸科医院(迫町)	0220-22-2177
わたなべ内科クリニック(迫町)	0220-21-5335
小出医院(登米町)	0220-52-2303
登米市立上沼診療所(中田町)	0220-34-2120
豊衛会佐藤医院(豊里町)	0225-76-3420
しのはらクリニック(米山町)	0220-23-7387

予約制の場合がありますので、事前に問い合わせの上、受診願います。
※日本禁煙学会ホームページより

健康なまちづくりを目指して



市民生活部健康推進課
佐々木 秀美課長

2010年に発表された本市の健康寿命は、県内で男性がワースト2位、女性がワースト3位と、驚くほど悪い数値でした。皆さんの意識改善により、15年には男性が18位、女性が17位と少しずつ良くなりましたが、県内の平均よりは短く、まだまだ健康な期間が長いとは言えません。自然豊かな登米市の環境を生かし、さまざまな取り組みを続け、皆さんと一緒に健康なまちづくりを目指したいと考えています。

生活習慣は、改善しようと思ってもすぐに結果は出ません。毎日継続することが重要です。市内には、自分に合った方法を見つけるきっかけになるさまざまなイベントや、スポーツクラブがあります。

まずは自分に合った方法で健康への第一歩を踏み出すことが大切です。

3歩目 健康への一步を踏み出そう

市には、健康寿命の延伸につながるさまざまな取り組みがあります。手軽に始められる3・1・2弁当箱法や気軽に参加できるタウンウォーキングなどで、健康への一步を踏み出しませんか。

1. 適塩！プラス野菜あと一皿

市の特定健診の結果では、例年受診者の3割近くが高血圧で「要医療」判定になっているため、健診時に「尿ナトリウム比(ナトリウム[塩分]/カリウム[野菜や果物])」を測定しています。尿ナトリウム比は、塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標です。食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げ、野菜や果物などに含まれるカリウムは、ナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあります。塩分摂取量に対してカリウムをどれくらい取っているかが血圧に大きく関係するため、尿ナトリウム比が高いと血圧も高くなります。

県内でも登米市は、尿ナトリウム比が高い傾向にあります。普段から適塩の食事を心掛け、カリウムが多く含まれた食品を取ることがお勧めです。

宮城県内尿ナトリウム比平均値(年齢調整後)

地区	男性	女性
登米市	4.00	3.63
その他の市町村	3.58	3.25

※東北メディカル・メガバンク地域住民コホート調査の結果(2013～2015年)

毎日の食事に野菜を1皿 \ プラス / \ ワン /



特定健診会場では、保健活動推進員が普段の食生活を聞き、見直すきっかけにつなげています。

1日5皿(350g)を目標に

市は、毎食必ず野菜を食べることをお勧めしています。

国や県の健康栄養調査の結果では、1日の野菜摂取目標量350g[※]に対し、宮城県の平均摂取量は288g[※](県平均)と、約70g[※](トマト半分程度)不足しています。不足している野菜摂取量を補うために、市内事業所などと連携し、野菜摂取量アップに取り組んでいます。

毎日の食事に野菜を1皿プラスして、健康を意識した食生活が大切です。



市内道の駅、物産店やスーパーなどにポスターを掲載しています。

3・1・2弁当箱法

「3・1・2弁当箱法」は、バランスよく食事をするため、弁当箱に主食3:主菜1:副菜2の割合で詰める方法です。

これは、昨年度市内の7小学校で9回開催された「すこやかキッズ教室」で取り入れており、一食の中でバランスのいい食事の目安を簡単に知ることができます。弁当に限らず、普段の食事でも3・1・2のバランスを意識することで栄養が偏らないように気を付けることができます。



「すこやかキッズ教室」で3・1・2弁当箱法に取り組む児童と保護者ら。