

健康だより

NO. 72

<秋号>

発行日 2025 年 10 月
(一財) 三重県産業衛生協会
〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地
TEL : (0594) 22-1010
FAX : (0594) 22-1011
<https://www.kenkoshindan.or.jp>

今夏は国内観測史上最高気温を更新する猛暑が続き、
例年は涼しくなる10月も日中は厳しい暑さに見舞われると予想されます。
毎日の食事・運動・睡眠をしっかり整え、秋本番を健やかに過ごしましょう。



今月号は特定保健指導の内容を、より詳しくお伝えします。

特定保健指導の流れと支援内容

特定保健指導では、健診結果をもとに“動機付け支援”と“積極的支援”に分け、サポートを行います。

【動機付け支援】

～初回面談～

- 保健師や管理栄養士が健診結果に基づき、日常生活習慣について尋ねる
- 食事や運動など生活習慣改善に向けて具体的なアドバイスをする
- 目標は3ヶ月で「体重-2kg」「腹囲-2cm」の達成



～自分で計画を実践～

- 初回面談時に考えた計画に沿って生活

～スタッフによる継続支援～

- 食事や運動の取組み状況の確認
- 定期的な連絡でサポート
- 成果が出ない場合は計画を修正

～最終評価（3～6カ月後）～

- 「体重-2kg」「腹囲-2cm」の達成状況と効果的に続けられた取組みを振り返り、整理する
- 特定保健指導終了後も、健康的な生活を続けていくためのポイントやリバウンドしないコツをお伝えする

体重1kg減量に必要なエネルギーは7,000kcalで、1日の削減すべき目標は
 $7,000(\text{kcal}) \div 2(\text{kg}) \div 90(\text{日}) = 156\text{kcal} \Rightarrow 1 \text{ 日あたり } 156\text{kcal} \text{ の削減です}$

食事と運動のどちらか一方に偏るのではなく、両方を組み合わせて行うことで、無理なく続けやすくなり減量の効果もより高まります。

<食事と運動の例>



からあげ1個減らす
約-80kcal

餃子1個減らす
約-80kcal

どら焼き1/2個
約-80kcal

TVを見ながら体操15分
約60kcal消費

早歩き20分
約100kcal消費

自転車20分
約90kcal消費

特定保健指導の成功事例

< 40歳代 男性 会社員（事務職）～積極的支援～ >

支援開始時

- 健康診断結果
 - *体重 86.2kg *BMI 27.3 *腹囲 99cm *所見 脂質異常（中性脂肪、LDL コレステロール）、高血糖、血圧高値
- 食事 *朝食 欠食 *昼食 おにぎりのみ *夕食 量が多く、食後毎日間食
- 運動 *していない *デスクワークで動かない生活
- 行動計画 *1日3食食べる *間食を週2日に減らす *昼食に野菜を摂る *できるだけ体を動かす
- 行動計画時のアドバイス
 - *血糖値の急上昇をさけるため3食バランスよく食べ、野菜も摂取しましょう
 - *就寝前2時間以内の飲食は脂肪として蓄積されやすく注意が必要。種類と量を考えましょう
 - *消費エネルギーを増やしましょう *家でも活動量を増やしましょう *自分の血圧を把握しましょう

支援終了時（約5ヶ月後）

- 健康診断結果
 - *体重 78.8kg *BMI 25.0 *腹囲 93cm *所見 すべて改善傾向
- 身体の変化 *入らなくなった昔の服が着れるようになった *周囲から痩せたことを高評された
- 生活習慣の変化
 - *職場では座る時間を減らした *家族の協力を得て毎食野菜を取り入れた
 - *甘い飲み物をやめ、お菓子を減らした *職場で血圧を測るようになった

支援終了後も取組みを継続し、3～5%程度の体重減で、血圧や血中脂質、血糖の値に改善が期待できます。
特定保健指導対象外の方も、自身の食事や運動と比較して、事例を参考に生活に取り入れてみましょう。

季節性インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザは12月～3月に流行のピークを迎える呼吸器感染症です。主な感染経路は咳やくしゃみによる飛沫感染とウイルスが付着したものに触れることで感染する接触感染の2つです。
感染予防にはマスクの着用、手洗い・手指消毒、適切な換気等とともに重症化防止効果が期待できるワクチン接種も重要です。

予防接種の効果が現れるまでに約2週間かかるため、流行前に早めに受けるようにしましょう。

～インフルエンザワクチン予防接種お知らせ～

当クリニックでは10月6日より受付を開始します

接種開始日：（個人）11月4日（団体）10月下旬

接種費用：4,400円（税込）



【問い合わせ先】三重県産業衛生協会 くわな健康クリニック

TEL：0594-22-1010 個人（クリニックにてお申込みの方）…ガイダンス ②

団体（巡回にてお申込みの事業所様）…ガイダンス ①

食育と健康 第56回は、「食育基本法 20 周年特集」（後編）です。

食育基本法が成立した翌 2006 年食育推進のため

5 力年計画で具体的な目標を定めた“食育推進基本計画”が発表されました。

「周知」からスタートし「実践」「実践の環を拡げる」に続いて第 4 次計画(2021～2025 年)は、“生涯を通じた心身の健康・持続可能な食・新たな日常やデジタル化による対応”これらを SDGs の観点から相互に連携して総合的に推進することを重点事項としています。また、多くの人に使用していただくことを目的に 12 のテーマを絵文字で表現した **ピクトグラム** も作成されました。 右ページに記載いたしましたのでご参照下さい。



写真提供：農林水産省

小泉進次郎農林水産大臣

官民連携食育プラットフォーム設立宣言

日本は食の国です。生産者や食を届ける人々の営みに思いをいたす。

そういった消費者の意識が日本の食の未来をかたちづくれます。

朝、昼、夜の食事を深く味わい豊かな食をもっと楽しむ日本にしていきたい

そのために皆さんと一体となって大人の食育に取り組んでいきます。

現状では第 4 次計画の目標に達していない数値も多く、その要因のひとつは、大人の食生活の乱れがあり特に若年層に顕著にみられます。また、生産現場を知らない消費者が増える中で、将来に渡り日本の食や農を維持発展していくためには、食べて支える大人の消費者の理解が必要です。

第 5 次計画に向けて、これまで以上に大人に対する食育“大人の食育”が重要になり、民間企業の情報発信や取組連携のほか、国・地方行政・教育・農林漁業者などとの新たな連携を創出し、様々な形で働きかけを進めていくため、本年 6 月 27 日に官民連携食育プラットフォームが設立されました。

食育ピクトグラム



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



環境への配慮(調和)

SDGs の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

2019 年 FAO(国際連合食糧農業機関)、WHO(世界保健機関)が推奨

Sustainable Healthy diet「健康維持と地球環境の持続可能性の両方を実現する食生活」

20 周年を迎えた“日本の食育”そのものです。

参考資料：農林水産省 HP

～ 生きること すべてが食育 ～



金平糖

ポルトガル伝来の南蛮菓子 コンフェイト(confeito)が語源
回転する大きな釜を用いて芥子の実に砂糖蜜を何度もかけてつくる有平糖(砂糖を煮詰めて着色した飴菓子 alfelo もしくは alfenim が原型)と共に 1546 年日本に初めて輸入されたハードキャンディ

