

知る 健康長寿のまちづくり ～私たちが自分でできること～

今月のテーマ 安曇野市の女性の健康実態

本年2月に発表された都道府県別の平均寿命で、長野県は男女とも1位となりました（平成22年、厚生労働省調査）。では、安曇野市はどうでしょうか。市町村別の平均寿命が発表されている平成17年の調査で県と比べると、安曇野市では、男性は県平均80.88歳よりも0.14歳、女性は県平均87.18歳よりも0.48歳も短いという結果でした。

県平均より平均寿命が短い原因の一つはがん

安曇野市の女性の平均寿命が短い要因には、若い年代の女性の死亡が関係していると考えられます。特に75歳未満の女性では、県に比べ大腸がんや乳がんで亡くなる人の率が高くなっています。

肥満によりがんになる可能性が高くなります

大腸がんは肥満、乳がんは閉経後の肥満により、がんになる可能性が高くなると言われています。市国保特定健診の結果から、安曇野市の女性の健康実態を見てみましょう。

- 肥満の女性の割合が増加傾向にあります。

（表1）40～69歳女性でBMI（体格指数）が25以上の人の割合

年度	21年	22年	23年
割合	14.6%	15.0%	17.0%

- 若い年代の女性は運動習慣のある人が少ない傾向にあります。

（表2）女性で運動習慣がある人の割合

年齢	40～64歳	65～74歳
23年度	16.4%	31.3%

がん予防、自分でできることは？

- 体重を適正な範囲に維持する**
体重は、太り過ぎずやせ過ぎず適正な範囲（BMI 19～25）に維持しましょう。
BMIの計算式＝体重(kg)÷身長(m)²
- 週2回30分程度の運動をする**
定期的な運動の継続は大腸がん、乳がんのリスクを下げると言われています。週2回30分程度の運動（ウォーキングなど）を生活に取り入れましょう。
- 定期的に検診を受ける**
大腸がん・乳がんは、検診で早期発見しやすいがんです。市でもがん検診を実施しています。定期的にがん検診を受けましょう。

風しんが流行しています 妊娠初期の感染にご注意ください！

現在、首都圏を中心に風しんの患者数が急増し、県内でも、すでに昨年1年間の感染者数を上回る数の報告がありました。

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる感染症です。風しんに対する免疫を持っていない女性が、妊娠初期に風しんにかかると、赤ちゃんに難聴や心疾患、白内障・緑内障などの障害が起こる可能性があります。20代～40代で風しんに対する免疫を持っていない人もいます。特に妊娠を希望する人、妊婦の周りにいる人はご注意ください。

過去に風しんにかかったことがない人、風しんの予防接種を受けた覚えがない人は自己負担で接種が受けられます。予防接種を希望する人は、最寄りの医療機関にお問い合わせください。

※妊娠している人は、風しん予防接種を受けることはできません。また、接種後2～3カ月は妊娠を避けてください。

問健健康推進課健康推進係
（TEL81・0726 FAX81・0703）



シニアの健康太極拳教室参加者募集

転倒予防に効果的な太極拳の教室を開催します。併せて、体力測定や歯科相談も行います。

- 場所** 三郷公民館2階講義室
- 対象者** 市内在住の65歳から74歳
- 持ち物** 水分・タオル
- 講師** 飯島重男さん（日本健康太極拳協会師範）
- 参加料** 無料（傷害保険料別途）
- 定員** 30人（初めて参加する人を優先、先着順）
- 申し込み** 5月7日（火）午前8時30分から電話で申し込みを受け付けます。
- 日程** 全12回 午前9時30分～11時30分

第1回	5月24日（金）	第7回	7月5日（金）
第2回	5月31日（金）	第8回	7月12日（金）
第3回	6月7日（金）	第9回	7月19日（金）
第4回	6月14日（金）	第10回	7月26日（金）
第5回	6月21日（金）	第11回	8月2日（金）
第6回	6月28日（金）	第12回	8月9日（金）

問健高齢者介護課介護予防係
（TEL81・0732 FAX81・0703）

節目の受診を 国民健康保険加入の40歳・50歳の皆さんの 特定健康診査が無料になります

本年度から、市の国民健康保険に加入している年度末年齢が40歳、50歳の節目の年齢を迎えた人の特定健康診査の健診料金が無料になります。

- 平成25年度の対象者**
▷40歳（昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ）
▷50歳（昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ）
- 特定健康診査の日程**
5月20日（月）～8月2日（金）
内容など詳しくは、3月中旬に各家庭に配布してある「健診こよみ」をご覧ください。
- 申し込み** 受診を希望する人は、各地域の保健センター、または健康推進課（TEL81・0726）にお申し込みください。（すでに申し込み済みの人は不要）
※市で行う特定健康診査を受診した場合、同年度内の人間ドックおよび特定健康診査を含む脳ドックの助成は受けることができません。

問徳市民課国保年金担当
（TEL82・3131 代 FAX82・6622）



動かす

ちょこっと運動で イキイキ生活 第1回

筋肉が硬くなっているのに、急に運動や仕事をすると筋肉や関節を痛める原因になってしまいます。まずは、冬の寒さで硬くなった筋肉をほぐしましょう！



左右各 ゆっくり15秒ずつ 2回

<方法>

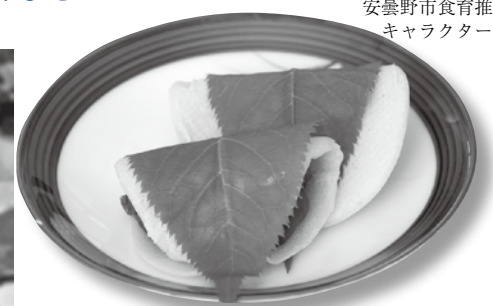
- ①：頭を上げて姿勢を良くし、ストレッチする方の脚を前に伸ばす。
- ②：床にかかとを付けて、つま先を天井に向ける
- ③：①②の姿勢を保ったまま、息を吐きながら脚の付け根より身体を徐々に前に倒す。

注意 猫背にならない。
目線を下げない。

子どものころからの料理体験で食への興味を引き出そう！

食べる 児童館おやつづくり

今月のレシピ 桜もち



もちもち生地の桜もちを親子で楽しく作りました。

材料（10個分）

白玉粉…10㊲ 薄力粉…70㊲ 砂糖…20㊲
水…90cc こしあん…300㊲ 食紅…適宜
桜の葉の塩漬け…10枚

作り方

- ①：あんを丸める（1個30㊲）。
- ②：桜の葉の塩漬けを30分程塩抜きし、水気をふく。
- ③：白玉粉を水で溶き伸ばし、合わせてふるった薄力粉と砂糖を少しずつ加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④：③に水で溶いた食紅を少しずつ加え、室温で約20分間休ませる。
- ⑤：ホットプレートに薄く油を引き、④の生地大さじ2をだ円形に流し入れる。
- ⑥：表面が乾いたら裏返し、裏面も乾いた程度に焼く。
- ⑦：皮にあんを包み、桜の葉を巻いたらできあがり。