

# スマイルなんぶ通信 No.88

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「住民課国保年金係」です。

## 令和2年度 特定健康診査・特定保健指導山梨県結果

順位	特定健診受診率	順位	メタボ減少率	順位	保健指導終了率
1	南部町 66.6	1	道志村 32.4	1	丹波山村 90.0
2	丹波山村 59.3	2	忍野村 22.8	2	身延町 83.1
3	道志村 56.3	3	南部町 22.6	3	韮崎市 65.9
4	甲州市 55.2	4	山中湖村 21.8	4	南アルプス市 63.86
5	富士川町 55.1	5	中央市 20.5	5	市川三郷町 63.85
6	南アルプス市 55.0	6	富士河口湖町 19.5	6	笛吹市 63.6
7	身延町 53.4	7	甲州市 19.1	7	昭和町 60.6
8	昭和町 53.2	8	甲斐市 18.0	8	忍野村 60.0
9	市川三郷町 51.6	9	上野原市 16.8	9	中央市 59.5
10	中央市 48.8	10	山梨市 16.5	10	道志村 58.8
	山梨県 39.0		山梨県 15.4		山梨県 46.0
			ここに注目!!!⇒	16	南部町 44.9

新年度に入り、健診の申込は済んでいますか？ 上記の表は、令和2年度特定健診の結果です。なんと、南部町は受診率が 山梨県1位 なんです。しかし、特定保健指導の終了率をみると、半数以上の該当者が保健指導を受けていません。保健指導を受ければ、メタボの人が減り、減少率はさらに高い数値となり健康寿命はもっと延びるはずですよ！！県内1番の受診率であるのに、これでは健診を受けただけになっています。受けて終わりではなく、受けた結果を良くしていく ために、健康診査の結果から自分の健康について考えましょう。そして、健康診査の結果に「要指導」の項目がある、または該当した人はきちんと保健指導を受けましょう！ 「健診は健康生活へのスタートです！」

6月は **食育推進月間** です！

「食育」とは？

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること  
(食育基本法より)

「食育」を実践しよう！

普段何気なく行っていることも「食育」に含まれます。誰でもすぐに実践できる「よく噛んで食べる」ことの8つの効用を食育標語「ひみこのはがいでーぜ」で紹介いたします。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったと言われており、卑弥呼はよい歯をしていたという想定から生まれた標語です。

食育標語「ひみこのはがいでーぜ」

「ひ」  
肥満予防



「み」  
味覚の発達



「こ」  
言葉の発音



「の」  
脳の発達



「は」  
歯の病気予防



「が」  
ガン予防



「い」  
胃腸快調



「ぜ」  
全力投球



1口30回を目指して、よく噛んでたべましょう！