



まるごとけんこう

Vol.

49

令和3年9月1日発行
(2021.SEP)



特集
SDGs

食と健康

SDGsの17の目標

SDGsってそんなに難しくない!
～街で見かける身近なSDGs～



研究紹介、郡山医師会から
まるごとけんこう館(土曜日開催)、まるごと健康相談
ミニ健康講座、健康づくりボランティア講座
健康づくり教室



SDGs

食と健康

「SDGs」という言葉を見聞きしたこと
はありますか。最近では、テレビ番組や企業
のメッセージで少しずつ言葉やマークにふれ
るようになったのではないのでしょうか。

現代は、私たち人類が過度な開発で破壊
した地球を健康な地球に戻す最後のチャン
スとも言われています。世界中が協力して
持続可能な開発で地球環境を守り、そこに
住むすべての人が幸せに暮らせる未来を創
ることが求められています。今回は、「食」に
着目してSDGsを考えてみましょう。

エスディー・ジー・ズ SDGsとは

SDGsとは、Sustainable Development Goalsの
頭文字を取った略称で「持続可能な開発目標」と訳さ
れます。「誰一人取り残さない」をスローガンに、貧
困や教育、気候変動など全ての国々が協力して2030
年(令和12年)までに達成を目指す世界共通の目標
です。2015年(平成27年)に国連サミットで採択さ
れました。

SDGsには、17の目標と169の指標があり、そ
れぞれの目標は相互に関係しています。健康につい
ては目標3に「すべての人に健康と福祉を」とあり、目
標6の「安全な水とトイレを世界中に」や目標2の「飢
餓をゼロに」も健康の維持・増進につながっています。

食品ロス

新型コロナウイルスの影響で
自粛生活が続く、飲食店や学校
給食に納入予定だった牛乳や
食材が廃棄されたり、店頭で安
く売られたりする様子を目にし
ます。テレビやネットなどでは
「もったいない運動」だけでな
く、「買って応援・食べて応援」の
掛け声のもと、食品ロスの削減
を推進する地域や団体もあり
ました。日本は、食料自給率(※)
リーベールが38%と主要先進国
の中でもっとも低く、食料を海外
に依存していますが、食べ残し
や小売店の売れ残りなどによ
り毎年約6百万トン(東京ド
ム約5杯分)が廃棄され、その
処理の過程で環境への悪影響も
生じています。

食べものは生きもの。私たち
は生命ある食べものをいただ
き、生きています。食材を作り
運び、加工してくれた人への「こ
馳走さま」の感謝を忘れず、さ
らに、健康にも配慮した食事を
いただきます。

フードシステム



監修

福岡大学 農学群 食農学類長

生源寺 眞一

過栄養・低栄養

栄養状態は、SDGs指標
3・4で示しているNCDs*に
大きく関わっています。世界で
はNCDsで年間4,100万
人が死亡しています(死亡全体
の71%)。そのうち37%にあた
る1,500万人が30歳から69
歳なのです。

NCDsの原因は、たばこ、
塩、アルコール、運動不足、
偏食、食事バランスの乱れです。
現代では、栄養不良の二重負
荷、つまり低栄養と過栄養が
問題になっています。

日本では、特に成人男性に
過栄養がみられ、肥満やメタボ
リックシンドロームにつながっ
ています。一方、若い女性や高
齢者では低栄養によるやせが
問題になっています。

これらは、長年の食事・運動・
生活の積み重ねであり、解決に
は数倍もの時間がかかります。
人生100年時代を、持続可
能で健康的な暮らし(健康寿命
の延伸)にするためには「健康的
な食事」の基本を取り戻すこと
が大切です。

*NCDs(エヌシーディーズ)
心血管疾患、がん、呼吸器疾患、
糖尿病などの疾病

持続可能で
健康的な食事

1日3食(朝・昼・夕)規則正しく食べましょう。

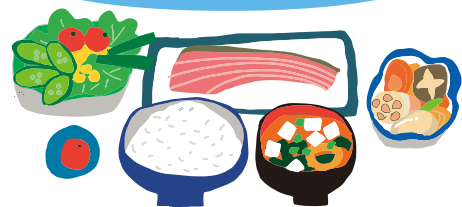
朝食の欠食は、生活リズムを乱し、活動量の少ない時間の過食に繋がります。

食事は、

主食 主菜 副菜 を

揃えましょう。

健康に必要な栄養バランスが
自然に摂れます。

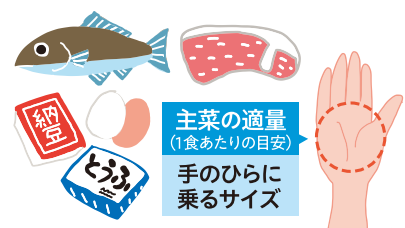


油使用のおかずは重ならないようにしましょう。

味付けは薄味にしましょう。

よく噛んで食べましょう。

主菜 魚・肉・卵・大豆製品
などのたんぱく質



主菜の適量
(1食あたりの目安)
手のひらに
乗るサイズ

副菜 野菜・きのこ・海藻などの
ビタミン、ミネラル、食物繊維



副菜の適量
(1食あたりの目安)
両手一杯分

主食 ご飯・パン・麺
などの炭水化物



+ 1日のどこかに

食事に取り入れにくい牛乳・乳製品、果物を
1日のどこかに入れましょう

- 牛乳200ml または
ヨーグルト150g
- 果物200g



毎日の暮らしとつながるSDGs

福岡大学 農学群 食農学類長 生源寺 眞一

今回の特集によって、SDGsへの理解を深めることがで
きたのではないのでしょうか。国連が掲げた地球規模の目標で
ありながら、食べ物という身近なテーマについても明快な目
標を掲げているのです。正直に申し上げると、私自身、目
標3(指標3・4)が示す食事バランスとNCDsの関係につ
いて、認識を新たにすることができました。息子や娘や孫た
ちにもしっかり伝えたいと思います。

健康的な食事の課題とともに食品ロスの問題にも切り込
んでいます。農業と食料の経済が専門の私にとって、食品ロ
スは重要な研究テーマでもあります。テーブルの食べ残しや
冷蔵庫などから廃棄される食材を減らすことはもちろんで
すが、食品の製造や流通のプロセス、あるいは小売の店舗で
もロスは生じています。食の流れ、すなわちフードシステム
の各段階で改善の余地は大きいのです。

食品ロス削減推進法をご存知でしょうか。おとし議員
立法で成立した法律なのですが、SDGsについても強く意
識しているのです。あまり例のないかたちですが、前文では
SDGsに言及しています。「つくる責任、つかう責任」と
表現された目標の12が、「2030年までに小売・消費レ
ベルにおける世界全体の1人当たりの食料の廃棄を半減する」
と宣言していることを念頭に置いているのです。言うまでも
なく、食品ロスはここ日本だけの問題ではありません。

健康な食事の実現と食品ロスの削減は、地球上の人々全
員の毎日の暮らしと直結しているテーマです。したがって、
全世界が共有できる目標と断言してよいでしょう。もちろん、
食料の栄養と食料のロスの削減は、それぞれにふさわしい
取り組みがあることも事実です。けれども、つねに自分なり
のプランを練りながら慎重に行動し、その結果について冷静
に振り返ることが求められる点では共通しており、お互いに
成果を高め合うことのできる目標でもあるのです。

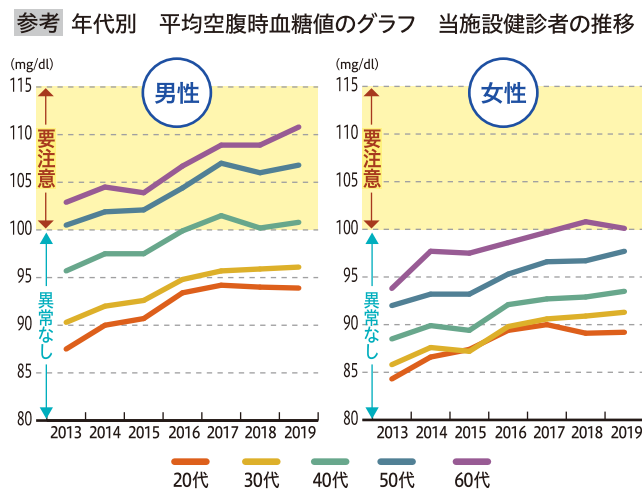
研究紹介

まるごとけんこう財団の健診における生活習慣病の有病率の変化

「第49回 日本総合健診医学会」発表報告 | 2021年2月19日～3月4日

厚生労働省のまとめによると、福島県は2018年度の特定健診でメタボに該当した県民の割合は18.1%で、都道府県別では全国ワースト4位と高く、さらにメタボから繋がる心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病による死亡率も高い状況にあります。

今後の保健指導にいかすため、当施設の健診でのメタボにかかわる生活習慣病(血圧、脂質、血糖)の有病率の経年変化を分析しました。



方法

2013年度から2019年度の当施設の健診受診者で、血圧、血糖、脂質の検査を行い、内服薬有無の情報が揃っている人(延べ45,492名)を対象に、以下のように定義

高血圧	・収縮期血圧 ≥ 140 mmHg ・拡張期血圧 ≥ 90 mmHg	血圧内服薬あり
糖尿病	・空腹時血糖 ≥ 126 mg/dl ・HbA1c $\geq 6.5\%$	糖尿病内服薬あり
脂質異常症	・LDLコレステロール ≥ 140 mg/dl ・HDLコレステロール < 40 mg/dl ・中性脂肪 ≥ 150 mg/dl	脂質内服薬あり

結果

- 2013年度から2019年度までの有病率の推移
- 高血圧、脂質異常は男女とも有意差なし
 - 糖尿病は男女とも有意に増加している

福島県は糖尿病が増加しており、それによる死亡率が高い状況です。糖尿病への対策は非常に重要と言えます。

郡山医師会から

コロナ禍での皮膚トラブルについて

昨年の初めにコロナウイルスが流行し始めた頃から、三密を避ける、マスクの着用、手洗い、うがいといった生活習慣を強いられました。日本では、マスクをする人が多くなったこともあり、抵抗なく受け入れられましたが、これらを続けることで、いろいろな皮膚トラブルが起きています。顔の肌荒れや、いわゆる手荒れの症状を訴える方が、男女を問わず多くなりました。

以前より、アトピー素因を持つ人に多くみられる「進行性指掌角皮症」という手の湿疹があります。手洗いや洗い物の回数が多い人に多く、症状から主婦手湿疹の一種とみなす人もいます。指の先端の内側から体のほうに亀裂と力サカサとした軽い紅斑を認めるようになります。ひどくなるのは人差し指、中指、親指が多いようです。冬に悪化する傾向が強い病気です。現在の状況が、まさにこの病気を引き起こしているようです。元々、皮膚の潤いは、皮膚の最も外側にある角層の中の、皮脂、天然の保湿因子、角質細胞の間にある脂質によって保たれています。手指では皮脂腺が少なく、皮脂は十分ではなく乾燥しがちです。手掌は他の



長谷川皮膚科 院長

長谷川 隆哉

部分とは違い、角層が厚く、それを補っています。しかし、手洗いなどの頻回の刺激が、バリアを破壊し、手荒れの状態を引き起こしています。対策としては、手洗いごとに、保湿をする。夜、寝ている間に、しっかりとケアをし、亀裂等の傷は薬剤を使って治すなど、細かい手当が必要でしょう。

また、マスクをすることも、顔の肌荒れにつながっているようです。長時間使用することでの機械的刺激が、主な原因と推察されます。おれたりすること、ニキビなどの悪化や、何らかの炎症を引き起こすなどのトラブルにつながっているようです。保湿、ニキビなどの治療をすることが必要ですが、不織布などの素材が、どのように皮膚に作用しているのか、まだ不明な点もあります。マスクによつてかぶれを起こしている場合もありますので、時と場合に応じて、素材を選んだり、機械的刺激を減らす場合は、形状を変えて、より立体的なものに変更するなどの工夫をお勧めします。

この生活習慣はまだ続きます。また、これから乾燥する季節になりますので、注意しましょう。

SDGsの17の目標



目標1 貧困をなくそう

あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。



目標2 飢餓をゼロに

飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。



目標3 すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。



目標4 質の高い教育をみんなに

すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。



目標5 ジェンダー平等を実現しよう

ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児の能力強化を行う。



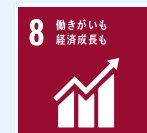
目標6 安全な水とトイレを世界中に

すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する。



目標7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する。



目標8 働きがいも経済成長も

包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する。



目標9 産業と技術革新の基盤をつくろう

強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。



目標10 人や国の不平等をなくそう

各国内及び各国家間の不平等を是正する。



目標11 住み続けられるまちづくりを

包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する。



目標12 つくる責任つかう責任

持続可能な生産消費形態を確保する。



目標13 気候変動に具体的な対策を

気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。



目標14 海の豊かさを守ろう

持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。



目標15 陸の豊かさを守ろう

陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処、ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する。



目標16 平和と公正をすべての人に

持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。



目標17 パートナーシップで目標を達成しよう

持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

参考：JAPAN SDGs Action Platform(外務省) <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>

SDGsってそんなに難しくない! ~街で見かける身近なSDGs~

SDGsに取り組む企業、飲食店などが増えています。例えば、以下のような取り組みがあります。

使い捨て容器削減のためマイボトルを推奨する。		プラスチック製品の削減のために、レジ袋・ストロー・容器を環境に優しい素材に変える、または廃止する。	
リサイクルのペットボトル素材で洋服をつくる。		開発途上国の生産者と適正な価格で取引をして生産者を守る。	
飲食や商品の売上の一部を 貧困地域の子どもたちの支援に充てる。		「紙の節約」「電気を消す」「必要なものを必要なだけ」などのSDGsカードを活用して、消費者、従業員に気づきを促す。	

私たちが昔から、ご近所で、沢山つくったお惣菜や出来過ぎた旬の野菜をお裾分けすることがありますよね。これもSDGsのフードバンクという考え方なのです。

SDGsは、一人一人の小さな意識で、誰にでもできる取り組みです。それが、地球規模の資源の保全や環境負荷の低減、人々の健康的な生活に役立ちます。

健康づくり教室



10月 楽しく動いて免疫力アップ フラエクササイズde体幹意識

日時 10月20日(水)14:00～15:00
※申込受付 9月21日(火)から

内容 フラを取り入れた簡単なエクササイズ

参加費 500円

定員 先着20名



11月 仕事帰りにリフレッシュ エアロビクス

日時 11月19日(金)19:00～20:00
※申込受付 10月19日(火)から

内容 初心者向けのエアロビクス

参加費 500円

定員 先着15名



12月 歯の健康セミナー 歯科矯正について

日時 12月10日(金)13:30～15:00
※申込受付 11月10日(水)から

内容 歯科医師の講話

参加費 無料

定員 先着20名



12月 生活習慣病予防の栄養学講座 おいしく減塩するためのコツ

日時 12月17日(金)14:00～15:00
※申込受付 11月17日(水)から

内容 管理栄養士の講話

参加費 無料

定員 先着20名



- 健康づくり教室は**1ヶ月前から**先着順で申込受付(土・日曜、祝日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

1月 心もからだも心地良く リフレッシュヨガ

日時 1月12日(水)14:00～15:00
※申込受付 12月13日(月)から

内容 かんたんなヨガのポーズと動作

参加費 500円

定員 先着20名



1月～ 全6回 めざせ! いきいき健康シニア塾 ～フレイルについて学ぼう～

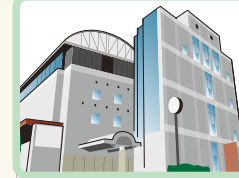
- 日時・内容**
- 1月24日(月)～2月4日(金)
いずれか1日 午前中
●事前検査(骨密度測定、血液検査等)
 - 2月9日(水)13:30～16:00
●からだチェックしてみよう!
 - 3月2日(水)13:30～15:30
●医師の講話
●からだチェック結果の説明
 - 3月9日(水)13:30～15:30
●お口の健康について
●フレイル予防の食事について
 - 3月16日(水)13:30～15:30
●フレイル予防の運動を体験しよう!
●いきいき健康シニアの実践紹介
 - 3月23日(水)13:30～15:30
●住み慣れた郡山で元気に過ごすために

対象 60歳以上の郡山市民の方
●体力の衰え等が気になる方

参加費 3,000円

定員 先着10名

※申込受付 1月5日(水)から



土曜日開催 ワンコインで健康づくり! まるごとけんこう館

要予約
1ヶ月前から申込受付

料金 500円



「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

大人の健活
～身体の芯から温める冬野菜の魅力～

12/11+
10:00～11:00

定員 先着15名

参加無料

内容 冬野菜の特徴と効能についての講話
新郡山ブランド野菜の話
申込受付: 11/11(木)から



上手なほめ方・叱り方

2/12+
10:00～11:00

定員 先着15名

参加無料

内容 講話(親としての心得・言葉かけのポイントなど)
申込受付: 1/12(水)から



チェアエクササイズ

3/12+
10:00～11:00

定員 先着15名

内容 椅子を使って行う有酸素運動・筋力トレーニング
申込受付: 2/14(月)から



※講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

電話でまるごと健康相談

日頃の健康のお悩み、生活習慣、メタボのこと等、電話にてお気軽にご相談ください。保健師・管理栄養士・トレーナーが対応いたします。(1回15分程度)



実施日	相談受付時間	申込受付
11月12日(金)	13:30～15:30	11/5(金)から
1月14日(金)	13:30～15:30	1/7(金)から
2月18日(金)	13:30～15:30	2/10(木)から
3月11日(金)	13:30～15:30	3/4(金)から

要予約 無料 TEL024-924-2911

- 通話料はお客様負担となります。
- 病気やお薬、治療方法についてのご相談にはお答えできません。

要予約 無料 地域に健康を広めよう 健康づくりボランティア講座

健康づくりの実践や健康の大切さを普及啓発することができる人材育成を目指し、下記内容の健康づくりボランティアの育成講座を開催します。
当財団の事業や地域で行われている活動等を体験しながら、健康づくりを学んでみませんか。

対象者 ●健康づくりに関心のある方
●ボランティア活動をしてみたい方 または 現在ボランティア活動をしている方
●財団の施設ボランティアとして活動可能な方

今までに参加された方も申込みOK

申込期間 9月13日(月)～定員になり次第終了 先着10名

日時	内容
11月10日(水) 13:30～15:00	●ボランティアとは ●概要と心構え など
11月17日(水) 13:30～14:30	健康づくり体験 筋力づくり・脳トレ体操 など
14:45～15:45	知識の習得 バランスの良い食事の摂り方 など
11月26日(金) 13:30～14:30	知識の習得 コミュニケーション講座
14:45～15:45	●ボランティア交流・活動紹介・振り返り

※都合により内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

要予約 無料 ミニ健康講座

時間 13:30～14:00

短い時間で健康に関するお話が聞ける講座です。

開催日	お話の内容
10月27日(水) 申込受付: 9/27(月)から	保健師 手洗いについて
11月24日(水) 申込受付: 10/25(月)から	管理栄養士 免疫力を上げるための食事
12月22日(水) 申込受付: 11/22(月)から	臨床検査技師 頸動脈超音波検査について
2月16日(水) 申込受付: 1/17(月)から	診療放射線技師 バリウム検査について
3月30日(水) 申込受付: 3/1(火)から	医師 医師の講話

※講師の都合および新型コロナウイルスの感染状況により、日時・内容等が変更になる場合があります。

当財団トレーナーによる 運動DVD貸し出し中!

コロナ禍での運動不足解消に!

自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか?

内容 ●まめ知識 ●ストレッチ
●有酸素運動 ●筋力トレーニング



内容はウェブサイトでもチェックできます

貸し出し方法など、詳しくはお問い合わせください。

お申し込み



024-924-2911

受付時間

9:00～17:15

第14回

まるごとけんこう フェア

秋をお家で
楽しもう!

WEB開催

毎年たくさんの方々にご来場いただいている「まるごとけんこうフェア」は、新型コロナウイルス感染症の影響を考え、リモートでの開催になります。おうち時間を活用して健康について学びましょう。

配信日時

令和3年 9月26日(日)

10:00~12:00

YouTubeで配信

まるごとけんこう財団チャンネル

まるごとけんこう財団ウェブサイトからご覧ください。

<https://www.marugotokenkou.com/news/5159.html>



コーナー

10:00~10:30

お口の健康

「噛むことの大切さ」



医療法人ぬかざわ歯科医院
理事長
糠澤 真竜

噛むことは、虫歯、歯周病、口臭などのお口の問題の予防の他に、メタボ対策や認知症予防にも効果があるとされています。その為には、噛めるお口の環境と歯ごたえのある食事を摂る生活習慣が重要です。その理由を学び、改めて「噛む」ことの大切さを見直しましょう。

10:30~11:00

ツボと健康

「不妊症と生理痛に対するツボ講座」



福島県鍼灸師会 理事・学術部長
鍼灸サロンlibera代表
益子 勝良

近年、不妊症と診断され、治療を受けている夫婦は5.5組に1組の割合となっております。また、生理痛に関しては約8割の方が経験したことがあるとされています。

この講座では妊活や生理痛を和らげるツボに対してのセルフケアをご紹介します。

11:00~11:30

食と健康

「食材を余すことなく使い切る」



日本調理技術専門学校
中国料理教員
千葉 智貴

冷蔵庫の中で使い切れなくて余っている食材、可食部分以外の葉っぱや皮を捨ててしまっているいませんか。世界的に食品ロスが問題となっている今、食材を上手に使い切り、環境にもお財布にも優しい、そして健康にも良い調理法を学びましょう。

11:30~12:00

運動と健康

「フラエクササイズ」



レイモミ小野フラスクール
教師
鹿又 ひろ江

フラダンスは優雅で、ゆったりとした動きのようにみえますが、免疫力向上やストレスの軽減、リラックス効果、基礎体力向上、インナーマッスルを鍛える効果などたくさんのメリットがあります。初めての方、体力に自信のない方でも楽しくできる運動です。笑顔でフラを体験してみましょう。

主催 公益財団法人 郡山市健康振興財団

共催 一般社団法人 郡山医師会、一般社団法人 郡山歯科医師会
一般社団法人 福島県鍼灸師会、日本調理技術専門学校

後援 郡山市

まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1(郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907
e-mail: kzk@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00~17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています! まるごとけんこう 検索 <https://www.marugotokenkou.com/>

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7) TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126



交通機関(バス)

- 1 朝日二丁目下車
- 2 朝日三丁目下車
- 3 郡山郵便局前下車
- 4 郡山市役所前下車
- 5 郡山市保健所前下車(西ノ内・安積線)



この製品は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。