

# 規則正しい生活を

## 運動しましょう

健康長寿の3原則のうち、「運動」と「社会参加」を実現するために、個人、自治会、グループ、企業、事業所単位で参加できる「みんなで実践！健康づくり運動ポイント」事業を実施しています。外出控えの影響による運動不足やストレスは、健康に悪影響を与えることとなります。健康を維持するためには運動を行うことが必要のため、人混みを避けて適度な運動を行い、気分転換を図りましょう。

## みんなで実践！健康づくり運動ポイント事業とは

日々のウォーキングをポイント化し、ランキング形式で楽しく競い合いながら運動習慣を身につけていただくことを目的とした本県の事業です。

- ・1日8,000歩以上のウォーキングで1ポイント、1カ月に10万歩以上のウォーキングで5ボーナスポイントを獲得
- ・「ウォーキングポイント数」と「総歩数」で毎月ランキングを決定・公表
- ・年間ランキング上位者には記念品の贈呈
- ・ミッション達成者を対象としたプレゼントキャンペーンを実施

参加は、個人のほか、自治会、グループ、企業、事業所など、地域や職場の健康増進の取組にご利用いただけます。

### 参加方法

専用WEBサイトまたは申込用紙のいずれかの方法によりお申込みください。歩数が自動集計され、手軽に運動管理ができるスマートフォン向けのアプリも配信していますので、ぜひご利用ください。

専用WEBサイト [わかやま健康ポイント](#)

アプリ「わかやま健康ポイント」のダウンロードはこちらから

iPhone

Android

## 健康キャンペーンを実施します！

**実施期間:** 令和3年1月1～31日  
 10万歩達成した方の中から抽選で100名様に記念品をプレゼント！  
 ※記念品は味の素(株)様、大塚製薬(株)様からご協力いただきます。

**対象者:** 「健康づくり運動ポイント」事業に参加されている方  
 この機会にぜひ参加をお願いします。  
 キャンペーン詳細は専用WEBサイトまたはアプリから



## バランス良く食べましょう

新型コロナウイルス感染症の影響により、生活習慣が変化したり、家庭で食事を楽しむ機会が増えたりしました。食事を楽しむことは、ストレス解消にも効果的です。また、栄養面においては、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品をバランス良く食べることで、健康状態を良好に保つことが可能です。コロナ禍での外出控えにより、加工食品や市販惣菜などの利用が増えることが想定されますが、こうした食事が続くと、食塩や脂肪の摂り過ぎにつながります。「〜紀州わかやま〜食事バランスガイド」や栄養成分の表示を活用し、日々の食事を見直すことも大切です。

### ～紀州わかやま～ 食事バランスガイド

想定エネルギー量 2,200kcal ± 200kcal (基本形)

1日分	料理例
<b>5.7 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはん 小茶碗1杯 = 食パン 1枚 2つ = うどん 1杯 = めはりずし 2個
<b>5.6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻) 野菜料理5皿程度	1つ = 和歌山野菜 いっぱいみそ汁 = えんどうの玉子とじ = 大根サラダ = 揚げ茄子 生葉しょうゆ
<b>3.5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 目玉焼き = 高野 = まぐろの刺身 2つ = 煮魚(たじろ) 3つ = ハンバーグ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳 コップ半分 = チーズ = ヨーグルト 1パック
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	1つ = みかん 1個 = かき 1個 = はっさく 半分

「〜紀州わかやま〜食事バランスガイド」は、厚生労働省及び農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

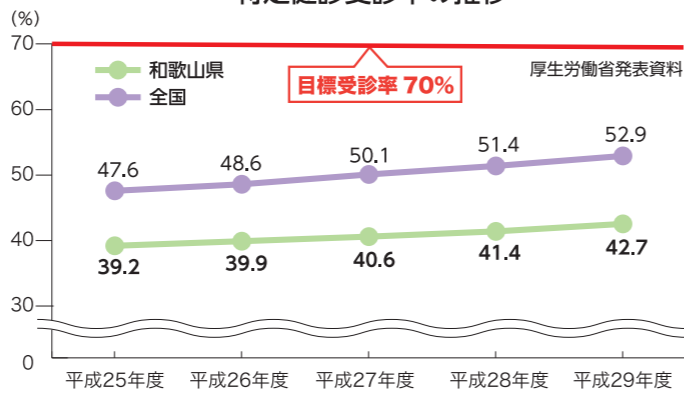
# 特定健診・がん検診を受ける

県では、健康長寿を推進するため、平均寿命を短くしている要因であるがん・心疾患・脳血管疾患などの早期発見・早期治療をめざし、特定健診・がん検診の受診率向上に取り組んでいます。

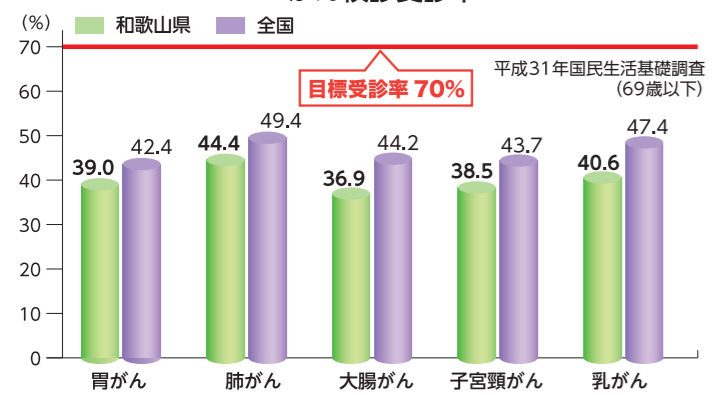
しかしながら、本県における特定健診・がん検診の受診率は低く、目標とする受診率70%には届いていません。

健康だと思っても、検査によって異常が見つかるケースも数多くあります。コロナ禍を理由に後回しにせず、特定健診・がん検診の重要性を認識して、お住まいの市町村や職場で受診しましょう。

### 特定健診受診率の推移



### がん検診受診率



# 感染症への備え

今冬、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、発熱や頭痛など共通する症状が多いため、症状から判別することが難しく、医療現場の混乱も予想されます。

県では、医療現場の負担軽減のため、PCR検査機器を増設するなど検査体制の強化を図っていますが、一人ひとりの予防も重要です。季節性インフルエンザの重症化を防ぐため、65歳以上の高齢者や心臓・呼吸器に持病がある方等は、インフルエンザワクチンを接種してください。



（株）紀陽銀行様から検査関連機器を寄附していただきました

## 肝がん予防のために 肝炎ウイルス検査を！

肝がんの8割は肝炎ウイルスが原因です。感染していても自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行してしまうことがあります。放置は、肝がんにつながります。

肝炎ウイルス検査は採血のみです。県内保健所や協力医療機関では、未受検者に無料で検査を実施しており、市町村でも受ける機会があります。肝がん予防のために、まずは検査を受けましょう。詳しくは、保健所やお住まいの市町村にお問い合わせください。

### Interview インタビュー



和歌山県医師会 会長 寺下 浩彰さん

コロナ禍にあつて、医療機関の受診を控える方の増加が懸念されています。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまうため、持病の治療や健診などの健康管理は重要です。特に12月からは季節性インフルエンザの流行期です。高齢の方や小さな子供さんは、重症化を防ぐため、適切に予防接種されることをお勧めします。何よりも健康に不安がある時は、まずかかりつけ医に相談してください。

### 循環器検診車を寄附していただきました

塚本治雄様(株)賃貸住宅センター)から、県に循環器検診車を寄附していただきました。検診車は(公財)和歌山県民総合健診センターにおいて、各種検診に活用させていただきます。その他、スクールバス2台と県の「ふるさと和歌山応援寄附」に5,000万円を寄附していただきました。寄附金は新型コロナウイルス感染症対策に活用させていただきます。

