

こんにちは、健康推進員（ ）地域の〇〇です。健康推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で健康づくりのための活動をしています。

今回はみなさんと一緒に、心臓病予防について学習していきたいと思います。

心臓病を防ぐには、血管を守ることが大切

米原市は心臓病にかかる医療費が高いことがわかっています。心臓を守るには血液検査をして、血管を傷めるリスクがないか確認することが大切です。みなさんは自分の血液検査の状況を知っていますか？ A か B か当てはまるものに○をしてみてください。

（時間をとる）

なぜ血液検査が大切なのか、おやさい手帳に書いてあります。4ページを見てください。「肥満や高血糖、高脂質の状態が続くと、血管の内側の細胞が傷み、そこからLDL などが入り込み、プラークができやすくなります。プラークがあると、心筋梗塞や、狭心症のリスクが高まります」と書いてあります。心臓病の中でも、この心筋梗塞や狭心症といった、「血管が詰まることで起こる心臓病」は、予防ができる心臓病です。心筋梗塞や狭心症を予防するために健診を受け、自分の体の状態を確認することが大切なんです。

ここ（ ）地域の健診受診率って、資料の①～③のどれくらいだと思いますか？当てはまるものに○をつけてみてください。

（資料1に○をつける時間をとる）

正解は（ ）です。市の方では健診受診率 60%以上を目標にしています。

年に 1 回は必ず健診を受けて、自分の体の状態を確認してくださいね。定期的に受診して血液検査をされている方は、受診を継続しましょう。

心臓病予防の食事って何だろう？

心臓病を予防するためには、血管を健康に保つことが大切です。血管を健康に保つためには、バランスよく食べることが大切なんです。資料1の「3. バランスの良い食事をとろう」を見てください。みなさん、今日の朝、何を食べましたか？この表に、食べた食品を当てはめて書き出してみてください。

（時間をとる）

みなさん、どうでしたか？点線や太線で囲ってある3つのグループの食品の働きについて、簡単に見ていきましょう。

(1・2群の写真、3群の写真、4群の写真を見せる)

- ・1、2群は、卵・乳製品・魚・肉・大豆製品で、体をつくるもとになる食品です。
- ・3群は、野菜・イモ類・果物・きのこ・海藻で、体の調子を調える食品です。
- ・4群は、主食、砂糖、油類で、体を動かすエネルギーになる食品です。

毎回の食事でのこの3つの仲間がそろって、バランスの良い食事につながります。みなさん、今日の朝ごはんはそろっていましたか？

(今日のメニューでも、この3つがそろっていますよ。) ※1

(今日のメニューでは、野菜は〇〇gとれますよ。) ※1、2

※1：1食の食事提供を行う場合

※2：1品等、レシピ紹介を簡単に行う場合

おすすめの野菜って何だろう？

今回、この中でも3群の野菜に注目したいと思います。みなさん普段から食べる野菜はどういったものがありますか？書き出してみてください。

(資料1に書き出してもらおう)

では、資料2を見てください。書き出してもらった野菜が表の中に書かれていたら、○をつけてみてください。

(資料2に○をつける時間をとる)

横軸には、野菜に含まれる栄養素が書かれています。ビタミンA・C・Eはしなやかな血管を保つために大切な栄養素です。こちらは、特に葉物の緑黄色野菜に豊富です。みなさん、普段から食べている野菜はどうでしたか？ぜひ、普段の食事に取り入れてください。

配らせてもらったおやさい手帳には、おすすめ野菜の紹介や、簡単なレシピも書かれています。2ページからは心臓病予防について詳しく書いてあるので、ぜひ活用してください。