


**あなたの健康のために
保健師・栄養士から
アドバイス**

皆さん毎日何が食べますよね。必ず取るものだから食事って大事なんです。毎日ちゃんと食べていても、食事のバランスの悪さに気付かない人が多いんですよ。ほとんどの人は肉や魚を食べ過ぎです。1番好きな物を一口分だけ我慢するとか、カップ麺を食べるときはサラダも食べるとか。ちょっとのマイナスとプラスから始めてみませんか。

新しく何かを始めるのは難しいですよ。それは運動も同じです。でも自分の生活を振り返ってみると、運動できる時間が見つかるはず。例えば、買い物に歩いていったり、テレビを見ながらストレッチをすとか。「三日坊主」でもOK！大事なことは三日坊主を繰り返すことです。最初から気を張らずに、軽い気持ちで取り組んでみてはいかがでしょうか。

保健推進課
堀内和子栄養士



保健推進課
藤原みよ子主任保健師



健康でいるために必要なこと、できること

- 1 タバコを習慣的に吸っていない
 - 2 まわりの人と比べて食べるのが速い
 - 3 寝る2時間前に夕食を取ることが週3回以上ある
 - 4 夕食後に間食・夜食を取ることが週3回以上ある
 - 5 朝食を抜くことが週3回以上ある
- 健康は生活の見直しから**
- 健康状態の回復は、自分の生活を見直すことから始まります。生活の見直しにより、自分の生活の弱点を発見することができます。自分で「まづい」と思わなければ食事や運動も継続できません。まずは「気付く」ことが何よりも大切なことです。
- 次にあげる各項目は、皆さんの生活習慣をチェックする主なものです。1〜5は、なるべく避けたいもの。6〜8は、これからもなるべく続けたい方がいいものです。
- 生活習慣チェック**

- 6 軽く汗をかき30分以上の運動を週2回以上、1年以上行っている
 - 7 仕事や農作業など日常生活において歩いたり、それと同じ程度の運動を1日1時間以上行っている
 - 8 睡眠で休養が十分に取れている
- 健康に特効薬なし
積み重ねで健康に**
- 健康な体は毎日の生活の積み重ねによって作られます。「これを飲むだけで、食べるだけで」「この運動をするだけで」などの特効薬はありません。適度な運動やバランスのとれた食事などを習慣づけることが必要です。例えば、運動だと歩くことが効果的です。歩くことは、好きな時間、好きな場所で行うことができ、特別な器具もいりません。誰もが毎日必ず取る食事は一口の積み重ねが重要です。お菓子や肉を一口我慢する、嫌いな野菜でも一口食べるなど、続けることによって効果はアップします。また、食事・運動の習慣や感覚は子どものころから養われます。お父さん、お母さんの働き掛けが子どもの健康な体を作ります。何を始めるにしても、今より早い時期はありませぬ。無理せず、早取り組んでみましょう。

特定健診と保健指導がサポートします

分かっていても難しい「見直し」と「積み重ね」。それをサポートするために始まったのが、今回お知らせした特定健診と保健指導です。特定健診と保健指導は、自分の生活を見直すきっかけを与え、適切な運動や食事などの積み重ねをサポートしてくれます。年1回は健診を受けましょう。

あなたの健康サポートするのは

国民健康保険加入者に対する保健指導は、国保年金課が担当します。保健師が皆さんの健康をサポートします。

また、保健推進課は、皆さんの健康に関する相談を随時受け付けています。健康が気になる方など、気軽にご相談ください。

生活習慣病とメタボリックシンドローム



次に生活習慣病とメタボリックシンドロームの関係と健康に及ぼす危険性をお知らせします。

入院や外来患者の約30%が生活習慣病

本市の生活習慣病の状況を見てみましょう。市は昨年度平成19年7月診療分のレセプト（病院などの医療機関が保険者に請求する医療費の明細書）をもとに医療費の実態調査を行いました。その調査の結果、生活習慣病が原因で診療を受ける人の割合は、入院・外来ともに約30%であることが分かりました。この結果は、病院に入院する人や治療を受けている人のうち約30%の人は、普段の生活を改善すれば通院や入院する必要もなく健康でいられるともいえません。普段の生活が健康にどれだけ大きな影響を与えているかが分かります。

また、生活習慣病が原因で引き起こされる病気のうち、診療を受ける件数が多いものは入院・外来別に次のとおりです。

■入院 ■1位：脳梗塞 ■2位：糖尿病 ■3位：脳出血 ■外来 ■1位：高血圧 ■2位：腎不全 ■3位：糖尿病

**心臓病の危険性
メタボは約36倍**

メタボリックシンドロームとは内臓に脂肪がたまった肥満（内臓脂肪型肥満）で、さらに高血糖、高血圧、脂質異常のうち、2つ以上が当てはまる状態のことをいいます。（図1）この状態になると病気を引き起こしやすくなります。特に心臓病は、健康な人と比べて発症する危険性が約36倍高いといわれています。内臓脂肪は日日の生活のために蓄えられるもので、たまりやすく燃焼しやすい脂肪です。つまり内臓脂肪型の肥満は、普段の生活が反映された肥満なのです。普段の生活と肥満、そして健康は大きな関係があります。（図2）その分、普段の生活に気を付ければ、内臓脂肪を減らし、健康も維持することができます。

図2 生活習慣病はこのような進行します

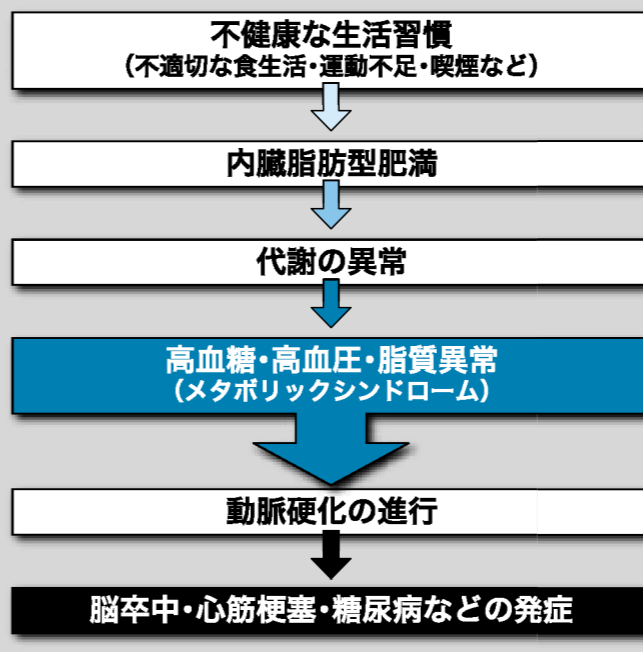


図1 メタボリックシンドロームの診断基準

