

9月は健康増進普及月間です

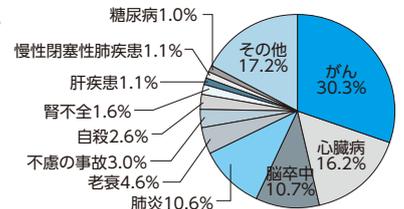
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

本市の主な死因は「がん」「心臓病」「脳卒中」の生活習慣病で、全体の約6割を占めています。また、健康診査の結果、それらの生活習慣病につながる可能性のあるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびそのリスクが高いと判定された人の割合は、受診者全体の約3割を占めています。

生活習慣病は、食生活や運動習慣など日常生活のあり方と深く関連しており、健康の保持・増進のために

は、食生活の改善や運動習慣の定着といった健康的な生活習慣の確立と定期的な健康診査受診による異常の早期発見が重要です。

今より元気に自分らしく生活できるように、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。



本市の主な死因(出典 平成22年人口動態調査)

プラス10分 今より多く体を動かそう

運動習慣のない人が、突然運動に取り組むのは難しいでしょう。そんな時は「ながら運動」をお勧めします。通勤や外出時に息が弾む程度の早歩きをする、自転車通勤にする、掃除や洗濯をいつもよりキビキビ行う、近くのスーパーに歩いて買い物に行くなど、今より10分多く体を動かしましょう。



プラス1皿 今より多く野菜を取ろう

偏食や食べ過ぎなどの乱れた食生活が続くと、生活習慣病を招く恐れがあるため、バランスの良い食生活を心掛けましょう。現在、多くの人の野菜摂取量が不足しています。ビタミンやミネラル、食物繊維などの適量摂取が期待される量として、1日に350グラムを目標にします。そのためには、今よりもプラス1皿(約70グラム)の野菜を食べましょう。



みんなで考えよう たばこの煙^{ゼロ}

たばこの煙には、ニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれています。そのため、がんや心臓病などを発症しやすくなります。また、たばこの煙は周囲の人の健康にも大きな影響を与えます。特に、赤ちゃんや子どもは自分の意思で周囲のたばこの煙を避けることができません。家族、社会全体の協力が必要です。



年に1回 健康診査を受けよう

生活習慣病の早期発見のためには、定期的な健康診査の受診が有効です。特に特定健診(※)は、自覚症状がほとんどないメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を発見するための健康診査です。もし、メタボリックシンドローム、またはそのリスクが高いと判定された時には、生活習慣などの見直しについて専門家から助言を受けることができます。健康で元気に、生きがいをもって生活するためにも特定健診を受診し、生活の見直しに役立ててください。

■身近なところで健康づくり活動に参加しませんか 区、園などを会場に、健康づくり推進員・食生活改善推進員によるウォーキングやストレッチ体操、調理実習などを開催しています。参加者からは「体が軽くなった」「普段から歩くことを心掛けるようになった」「思った以上に



塩分を取っていることに気が付いた」といった声が寄せられています。お住まいの地域で、気軽に健康づくり活動に参加してみま

せんか。詳しくは、健康増進課☎(626)1126にお問い合わせいただくか、市庁舎をご覧ください。

■市役所1階市民ホールで健康増進普及月間イベント▽期間 9月5日までの、午前9時から正午。パネル展示は午前8時30分～午後7時。9月5日は午後3時まで。



▽内容 健康づくり推進員や食生活改善推進員による体脂肪測定、野菜の計量体験、健康づくりに関するパネル展示など。

※特定健診は、各自が加入する健康保険証の発行元の医療保険者が実施します。
◎この特集についての問い合わせは、健康増進課☎(626)1126へ。