

生活習慣改善 6つのポイント

POINT 1 塩分を取りすぎない

1日に摂取する塩分量は男性7.5g未満、女性6.5g未満(高血圧の人は6.0g未満)。麺類の汁は残す、漬物や加工食品は控えめに、しょうゆなどの調味料を追加しないなど。

POINT 2 食事を1日3食とる

バランスの取れた食事を1日3回に分けて食べることで、肥満や生活習慣病になりにくい体へ。

POINT 3 適正な体重を維持

BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】=20~25未満を目指しましょう。毎日体重計に乗る習慣を付けると良いでしょう。

POINT 4 定期的に体を動かす

ウォーキングなどの有酸素運動は、体重減少や血圧・血糖・血中脂質の改善に効果が期待できます。自分に合った運動方法を継続しましょう。

POINT 5 お酒は適度に

1日1合(女性や高齢者はこの半量)が適量です。飲み過ぎに注意。

POINT 6 禁煙をする

喫煙は糖尿病にかかりやすくなるだけでなく、他の合併症のリスクが高まることが分かっています。

「楽しく!」「気軽に!」
毎日の健康づくりをサポート



G-WALK+とは、ウォーキングやエクササイズ、体重や血圧の記録など、健康づくりに取り組むことでポイントをためるアプリです。ためたポイントを使って抽選に応募することで特典が当たります。



iOS (iPhone) 版



Android 版

あなたの生活習慣病予防を応援!

セミナー & 教室のご案内

(ヘルスワンポイント対象事業)

糖尿病セミナー

▶期日 9月23日(金)

▶時間 午前10時~正午(開場9時40分)

▶内容 医師による講演、軽体操「歌って踊って」

▶会場 中央公民館「邑の森ホール」

※Zoomウェビナーでの視聴も可。

▶定員・参加費 240人(先着順)・無料

▶申込方法 【会場参加の場合】当日会場で申し込む

【Zoom参加の場合】前日までに右のQRコードから申し込む

▶問合せ先 保健センター☎88-5533

※県の警戒レベル3以上の場合は会場参加を中止します。中止のときは町ホームページやツイッター、お知らせメールなどでお知らせします。



健康ウォーキング教室

▶期日 10月4日(火)・12日(水)

※両日とも同じ内容です。

▶時間 午前9時30分~11時45分

▶内容 ウォーキングに関する講話と実技

▶会場 保健センター

▶定員・参加費 20人(先着順)・無料

▶申込開始日 9月20日(火)

▶申込方法 電話で申し込む

▶申込・問合せ先 保健センター☎88-5533



「健康」と「お得」を両方GET!

ヘルスワンポイント事業

ヘルスワンポイントとは、各種けんしんや健康教室に参加するとポイントがもらえて、一定以上ためると景品と交換ができます。



↑対象事業はこのマークが目印

健診結果が届いたら...

皆さんのお手元には今年の健診結果が届いていますか。健診は受けるだけではなく、その後が大切です。医療機関受診が必要か否か、生活習慣改善が必要なのか、昨年と比較してみてもうか、細かくチェックしてみてください。

健診結果説明会を開催

町では、皆さんの健康づくりを応援するため、健診結果説明会を開催します。健診結果を持っている人なら、誰でも参加できます。

▶期日 9月29日(木)

▶時間 午前9時30分~11時

▶内容 保健師による検査値の説明、生活習慣改善のポイント

や手軽にできる運動の実技

▶会場 保健センター

▶定員 30人(先着順)

▶申込方法 電話で申し込む

▶申込・問合せ先 保健センター

☎88-5533

結果と一緒に
チェックしましょう



見直そう! あなたの生活習慣は大丈夫?

血圧や血糖値などが高めだけども「これくらいなら大丈夫かな...」と考えていませんか。放置すると生活習慣病の原因となり、いつの間にか取り返しがつかない状態になってしまうことも...。そうなる前に、自分の生活習慣を改めて見直してみよう。



生活習慣病とは

食事や運動、飲酒や喫煙、ストレスなどの生活習慣が関係する病気です。日本人の死因の上位を占める、がん、脳血管疾患、心臓病はもちろん、その原因となる高血圧症、脂質異常症、糖尿病、動脈硬化症なども含まれています。ちなみに、町国民健康保険の医療費上位は生活習慣病が占めています。そこで今回は生活習慣病と、その予防方法についてお知らせします。

町国民健康保険の医療費が多い疾病順位
1位▶糖尿病
2位▶高血圧症
3位▶がん
4位▶脂質異常症
上位を占める.....
生活習慣病

内臓脂肪型肥満



いわゆるメタボリックシンドローム(以下、メタボ)は生活習慣病に大きな影響があります。肥満の程度が軽くても、お腹周りにたまった脂肪細胞が肥大化し、体の調節機能をもつホルモンの生成に異常をきたします。すると、血圧や血糖値、血中脂質を上昇させ、動脈硬化を予防するホルモンを減らしてしまうことが分かっています。このため、メタボになると高血圧症、脂質異常症、糖尿病になりやすくなります。

高血圧症

健診や病院で血圧の値がなぜ大切だと言われているか、それは全身の血管に負担がかかり、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気の原因となるからです。血圧が高い状態が続くと、血管は張り詰めた状態に長くお

脂質異常症

高血圧の基準値は
拡張期(上)140mmHg
収縮期(下)90mmHg
以上です



年齢を重ねるにつれ、誰も血管はしなやかさを失い、徐々に硬くなっていきます。そこで血中脂質のバランスが崩れていると、脳卒中や心臓病など命に関わる病気の原因が高くなってしまう。コレステロールなどの血中脂質は、血管壁にこぶのようなものを作って血管内を狭くし、血流を妨げたり、こぶが破れることによって血栓ができていたりするため、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こすやすくなります。

糖尿病

高血糖を放置していても、「痛い」とか「苦しい」といった自覚症状がなくて過ぎてしまうかもしれません。しかし、全身の血管に傷が付いていき、網膜症や腎臓病など怖い合併症が出てきます。合併症の発症は、長年の血糖コントロール状態にも関係しますが、高血圧症や脂質異常症がある場合や、喫煙している場合にも発症しやすいことが分かっています。糖尿病と診断されたら、薬を使った治療に加え、食事や運動などの生活習慣を整えることが大切です。

糖尿病の合併症

しめじもあればえのきもある
え 壊疽 足が腐る
の 脳卒中
き 虚血性心疾患 狭心症、心筋梗塞など
し 神経の症状 手足のしびれ
め 目の症状 網膜症→失明
じ 腎臓の症状 腎症→透析

生活習慣の改善でお悩みの人は、保健センターで相談を受け付けています 保健センター☎88-5533