

にいかつ健康通信第19号

新冠町のみなさん、寒い日が続いていますが、お元気で過ごしてですか？
 新年を迎え、あっという間に2月になりますね。日本生活習慣病予防協会は、
 2月を「全国生活習慣病予防月間」と定めていますが、ご存知でしょうか？
 今回の健康通信では、生活習慣病についてお伝えします。



記事担当：保健師 会田、古満

あなたはどの段階にいますか??

自覚症状はないけれど、健診の結果では引っかかる…。

そんなあなたは、
「メタボ、かくれ肥満、生活習慣病予備軍」かも…!?

この段階で、病気の予兆を見つけることができれば、少ない頑張りでも悪化を予防できます!!

まずは健診を受診して、
 自分のからだの状態を知りましょう♪



生活習慣の乱れ

健診で体のチェックをしませんか？

元気だし、仕事も忙しいから、
 まだ受けなくてもいいや。



メタボ、かくれ肥満
 生活習慣病予備軍
 エリア

- 内臓脂肪が多い
- 血糖値が高い
- 血圧が高い
- 中性脂肪、コレステロールが高い



痛風と血圧の薬を
 飲み始めた。
 これで大丈夫だろう。



薬で治療していても、
 原因の生活習慣が変わらなければ悪化する
 可能性があります!



生活習慣病エリア

高血圧

痛風

糖尿病

脂質異常症

動脈硬化

歯周病

肝臓、腎臓の機能障害

イタたっ!
 立ち上がれない。
 病院に行こう…。



最終段階へ

狭心症

心筋梗塞

脳卒中

合併症

糖尿病

STOP!



寝たきり

失明

透析

認知症

半身麻痺



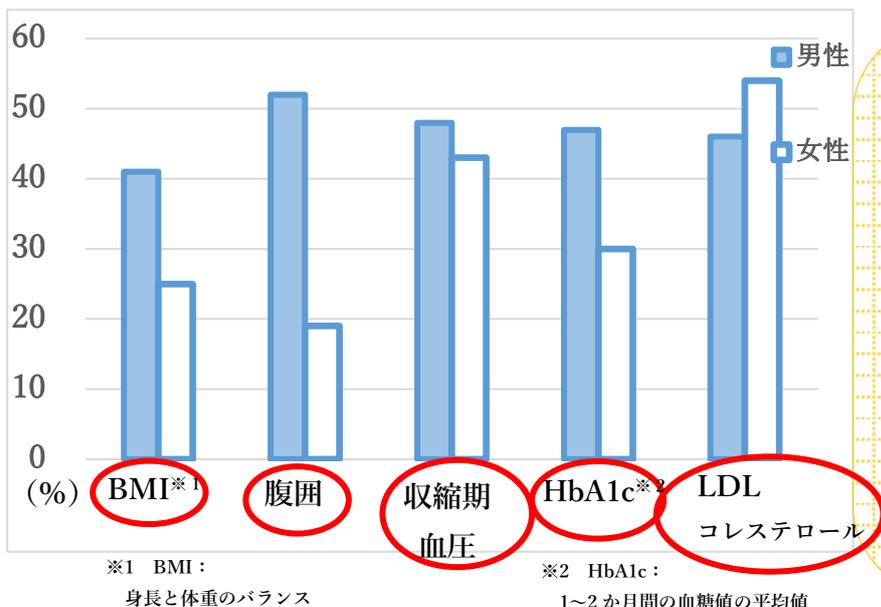
とうとう、**合併症を発症。**
 治療にかかるお金や体への負担もとても大きい…。

好きな物を食べられない、体調不良で思うように過ごせない等、
生活の質が下がってしま
います。

合併症エリア



令和4年度に新冠町で特定健診を受けた方の結果から…



男性：約半数が**肥満傾向**

4割以上が、**血圧・血糖・脂質が基準値以上**

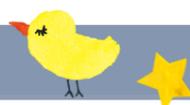
女性：4割以上が、**血圧、脂質が基準値以上**



むむむ…

数値の改善には…

～肥満の予防&解消が効果的～



①良く噛んで食べる！

- ・1口30回を目安に。まずは、10回以上噛んで味わって食べてみましょう♪
満腹感が得られ食べ過ぎ防止になり、代謝もアップして痩せやすい体になります。



②すぐに座らない！

- ・家の中で、暇な時、座らないで立つ。考え事や、ちょっとした片付けも立ちながらする！
- ・立っているだけで、足腰の筋肉を使うので、何もしたくない時は立っているだけでもOK！

③今の生活より、**+10分**多く！からだを動かす！

- ・出先では、エスカレーターやエレベーターは使わず、出来るだけ階段を使う、
自宅では、テレビを観ながら足踏み、ストレッチ、姿勢を正す…など。



10分動くと、およそ1000歩になります。

毎日+10分体を動かすことを、1年間続けると…

なんと！

1.5~2.0kgの

減量効果が！！

減量は…、一石〇〇鳥!? 減量すると…

血圧

血糖値

脂質

尿酸値

脂肪肝

膝の痛み

などの、改善が期待できます！

- ・健診で基準値以上の検査項目があった方は放置せず、食事・運動など、
生活習慣の見直しや病院受診をお勧めします。
- ・日々の楽しみや仕事を続けるためにも、病気の発症や悪化予防が大切です！



生活習慣やの見直しや改善方法など、ご相談のある方は、

保健福祉課 健康推進係へご相談ください♪ Tel: 0146-47-2113