

スマイルなんぶ通信 No.103

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回は「住民課」です。

8月末から、総合健診がスタートしました。みなさんは、毎年健診（検診）を受けていますか？今回は、健診を受診する際に事前に記入していただいております質問票より、特に南部町が他と比較して高かった項目をいくつか紹介します。

単位：%

項目	40歳～74歳男女合計（国民健康保険加入者）			
	南部町	山梨県	同規模	国
服薬（高血圧症）	41.5	35.4	39.5	35.6
服薬（糖尿病）	12.7	9.5	10.5	8.7
20歳時体重から10kg以上増加	41.2	30.8	35.9	35.0
1日1時間以上運動なし	52.7	43.1	47.0	48.0
1日飲酒量（2～3合）	16.7	13.6	10.4	9.4
生活習慣改善（改善意欲なし）	33.6	24.9	32.9	27.6

R4年度総合健診質問票より

上記項目は年齢層にもよりますが、特に40代50代の方で多く感じられました。

また、生活習慣改善の意欲なしの項目の数値が大きく、受診しただけとなっている方が多いことが読み取れます。今回の健診結果を、生活習慣を見つめ直すきっかけとして、日頃からの食生活、運動習慣などに取り組んでみてはいかがでしょうか？

～身近なことから生活習慣の改善～

【食生活について】

1日の食塩摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量とされています。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、素材の味を活かしたうす味の食事を心がけましょう。また、油を使った料理は控えめに、肉類・魚類をバランスよく食べましょう。

夜は、日中に比べ活動量が少なくなるため、食べ過ぎは肥満の原因となります。夜遅い時間の食事は避け、腹八分目までを意識しましょう。

【自分に合った運動】

まずは、今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1,000歩。短い距離であれば車ではなく、自転車や徒歩に変える。歩幅を広くして速く歩くなど、無理しない程度に毎日続けることが大切です。

