

スマイルなんぶ通信 No.130

「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。

今年度も多くの方が総合健診（検診）を受診されました。
結果が返却されて、ご自身の今の健康状態と向き合っていることと思います。
ここでは、昨年度の特定健診受診率と健診を受診する際に記入いただいた質問票より、南部町と山梨県の結果のいくつかをご紹介します。

（単位：％）

項 目	40 歳～74 歳合計（国民健康保険加入者）	
	南 部 町	山 梨 県
特定健診受診率	68.6	49.0
服薬している（高血圧症）	42.4	35.7
服薬している（糖尿病）	12.9	9.5
服薬している（脂質異常症）	27.8	27.5
20 歳の時の体重から 10 kg 以上増加	41.5	32.3
1 日 1 時間以上運動している	45.0	43.8
何でも噛んで食べることができる	75.5	72.5
睡眠で休養が十分とれている	65.6	59.3

R6年度総合健診質問票より

山梨県と比較すると、高血圧症、糖尿病、脂質異常症で服薬されている方が多いです。また、20歳の時の体重から10kg以上増加の方の割合も多く、そのことが疾病の有病に繋がっていると予想されます。

しかし、1日1時間以上運動している方、何でも噛んで食べることができる方、睡眠で休養が十分とれている方の割合は山梨県よりも高く、健康を意識して生活している方も多いです。無理なくできることから始めて、健康を維持、増進をしていきましょう。

【健康な生活のために】

1. 毎日体重をはかる

同じ時間に意識して体重をはかることにより、体重が増えにくくなります。

2. こまめに体を動かす

今より10分多く体を動かすことから始めてみましょう。

3. 栄養バランスのとれた食事を

腹八分目を心掛けて、1日3食、早食いせずによく噛んで食べましょう。

4. 歯みがきなどの口腔ケアを欠かさず

食後と寝る前の歯みがきなどで、歯と口の健康を守りましょう。

5. 質の良い睡眠を

1日7時間前後を目安に十分な睡眠時間を確保して、体内リズムを整えましょう。

