

読めば読むほどやればやるほど健康が止まらない!!

かしわ健康大辞典

「健康」をテーマに
連載が始まります



今号から新コーナーがスタート! 毎月1日号で「健康」をテーマに、読めば読むほど、やればやるほど、健康づくりに励みたくなるような情報をお届けしていきます。

固保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

そもそもですが…

なぜ今「健康」なのか

過食や偏食、食の欧米化による塩分・脂質の過剰摂取、野菜不足、車への依存による運動不足、テレビ視聴やゲームによる夜更かし、仕事や人付き合いでのストレス…。このような現代社会では、快適な生活を手に入れた一方で、自らが意識しないと健康でいることは難しいのかもしれない。

その証拠に、日本人の健康寿命(介護を必要とせず健康に日常生活を送ることができる期間)は、平均寿命ほど延びていません。

健康寿命の延伸は、自分らしい生活を長く送ることができる「幸齢者」を増やすだけでなく、介護給付費や医療費の抑制にもつながります。高齢化が進む今だからこそ、「健康」は欠かせないテーマなのです。

大公開!
柏の健康データ

柏市民って…不健康!?!

20歳代女性「やせ」の割合が全国より多い

20歳代女性の4人に1人(27.4%)が「やせ」で、全国平均(21.5%)より多い状況です。体型が気になるお年頃ですが、偏った食生活でのやせ過ぎや無理なダイエットは、貧血や骨粗しょう症の発症リスクを高めます。

◎肥満の判定基準“BMI”

「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出。やせ=18.5未満。肥満=25.0以上

成人男性の4.5人に1人が肥満

成人男性の「肥満」の割合は23.1%。女性(14.5%)よりも多く、特に40・50歳代で急激に増加する傾向にあります。

働く世代の半数以上が運動不足

20~50歳代の半数以上(53.8%)が、1週間のうち1日、たった30分の運動すらしていません。普段の生活の中で意識的に体を動かすことが必要なのです。

毎日2回以上野菜を食べている人は2割

県内有数の野菜の生産地であり、産地直送の旬なものが手軽に手に入る柏市。しかし残念ながら、毎日2回以上バランス良く食事に野菜を摂り入れている人は、たったの2割(緑黄色野菜17.1%・淡色野菜21.3%)という実態です。

成人男性の4人に1人が喫煙者

健康や家計へ与える影響が大きいとやめたかたも増えてきているものの、27.2%と依然高い喫煙率です。

まずはこれから!

生活習慣をチェック!

Step1 それぞれの質問で自分に当てはまるものにチェックを付けてみましょう

運動

- 1週間のうち1日、30分以上の運動をしている
- 近場は車よりも徒歩や自転車で移動する
- 運動に関心があり、始められる、または続けられる

歯の健康

- 毎食後、歯を磨いている
- 歯間ブラシやフッ素入り歯磨き剤を使用している
- 歯科検診を定期的に受けている

生活習慣

- 体重を定期的に測定している
- 健康診断や特定検診・がん検診を定期的に受けている
- 週2回以上休肝日(飲酒しない日)がある

たばこ

- たばこは家族も含めて吸っていない
- 飲食店などでは禁煙席に座るようにしている
- たばこが及ぼす健康被害を知っている

睡眠・ストレス

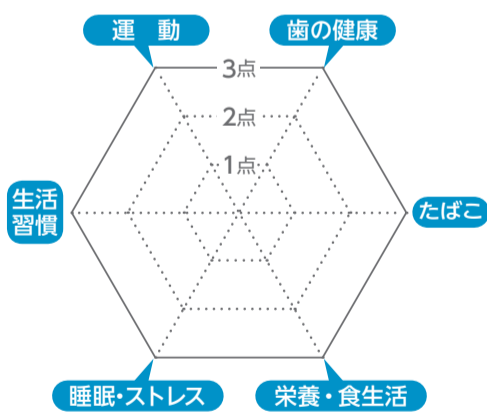
- 睡眠時間は一定であり、熟睡感がある
- 休日も平日と同じ時間に起きる
- 自分なりのストレス発散方法がある

栄養・食生活

- 1日3回、規則正しく食べている
- 腹八分目を心掛けている
- 毎日、野菜を1日2回以上食べている

Step2

各項目のチェックした数を合計点とし、下の図でグラフ化してみましょう



判定!!

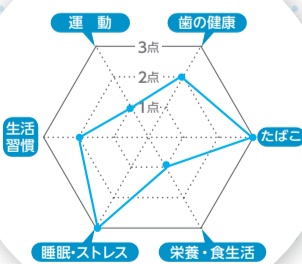


得点を結んだ線が外側に近いほど、良い生活習慣といえます。日々の良い生活習慣を継続していきけるように、また不足している部分を補えるように、今一度生活習慣を見直しましょう。

次号から、日常生活の中でほんの少し意識や行動を変えるだけで効果につながる、よりすぐりの情報をお届け!皆さんの健康づくりをサポートしていきます。

次号のテーマは
喫煙

記入例



健康のご相談 私たちがお応えします

市では、保健師・栄養士・歯科衛生士などが相談に応じています。詳しくは本紙7面・10面の健康ガイドをご覧ください。

