

# 将来のための 健康づくりをしましょう！

仕事、家事、育児など日々の生活に追われ、自分の健康が後回しになっていませんか？または「自分はまだ若いから大丈夫！」と、自分の健康を過信していませんか？

食生活など生活習慣が多様化し、若い人でも生活習慣病が発症しています。また、食べ過ぎや運動不足による「**肥満体型**」や、極端なダイエットによる「**やせ体型**」が問題になっています。

本市のコスモス健診の結果では、肥満体型・やせ体型の人、血圧・肝機能・血糖値・中性脂肪などの数値が高い人や、貧血などで医療機関への受診が必要な人がいます。

若くても、知らず知らずのうちに病気は忍び寄ってきます。

また、生活習慣病と認知症は密接な関係があることを知っていますか？

若い今から、肥満や過度な飲酒、喫煙などの生活習慣を見直し、病気の発症を予防していきましょう。

今できることから、少しずつ生活習慣を見直しましょう！



生活習慣病とは、食事・運動・休養などの生活習慣が、その発症に關与する病気の総称です

コスモス健診とは、18歳～39歳の方を対象とした健診です

自分の健康状態を把握するためにも、健診（職場健診、人間ドック、コスモス健診等）を受けましょう。なお、40歳になったら保険者が実施する特定健診を受けましょう！！

## 今の自分のBMIを知ろう！

BMI(Body Mass Index)は、体重と身長で算出される値で、肥満や低体重の判定に用いられるものです。BMIが25を超えると「肥満」と判定され、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。また、BMIが22になるときの体重が、最も病気になりにくいとされています。普通体重を維持していくことが大切です！

**BMI** : 体重( )kg ÷ 身長( )m ÷ 身長( )m = \_\_\_\_\_

BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上
判定	低体重	普通体重	肥満

## そのダイエット、本当に必要ですか！？

### <BMI=18.5 未満の「やせ体型」の方>

やせ願望や理想の体型を求めあまり、偏った食べ方や極端なダイエットを繰り返していませんか？ 偏った食べ方は、鉄分等のさまざまな栄養素の不足を招きます。それに伴い、だるい・疲れやすいなどの症状や骨粗鬆症をもたらします。

やせ願望が深刻化すると、拒食症や過食症を発症する恐れがあり、その結果、無月経や低血圧・不整脈等の症状をもたらします。

また、若い女性や妊婦の低栄養は、低出生体重児(出生体重:2500g未満の児)の要因の一つとも言われています。

このように、やせ体型は、様々な健康問題のリスクを高めます。



生まれてくる赤ちゃんにも影響があります！

## 肥満は病気のもとだった！！

※内臓脂肪型肥満とは…？



筋肉の内側の腹腔内に脂肪が多く蓄積した状態です。  
※腹囲(おなか回り)が大きくなるのが特徴です。



### <BMI=25 以上の「肥満体型」の方>

食事によるエネルギーが、日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、内臓脂肪として蓄積されます。

エネルギーが余ってしまう原因は、食べ過ぎ、運動不足の他、加齢や筋肉量減少による基礎代謝低下等があります。

この先、年齢を重ねて基礎代謝が落ち、不健康な食生活や生活習慣を続けていくと、肥満が進行していきます。

特に内臓脂肪型肥満の人は高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病になりやすく、動脈硬化を進行させ、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。

肥満は生活習慣病のもとです！ 食生活の見直しと、継続的な運動を生活に取り入れましょう！

健康づくりのポイントは右ページ以降をご覧ください！

将来の健康のために、今できることから始めましょう！！

## 健康づくりのポイント！ ①運動

### 『+10(プラステン)』 —今より10分多く体を動かそう！！—

生活の中で無理のない範囲で少しずつ活動を増やしていきましょう。



【近場は歩く！】 【休憩時間にストレッチ！】 【雑巾がけで全身運動！】 【おうちの中で簡単筋トレ！】 【体操でリフレッシュ！】

—はつらつウオーキング教室のご案内—

どなたでも参加できる運動教室で、申し込みは不要です。

※詳しくは、市のホームページをご覧ください。



【エレベーター・エスカレーターでなく階段を！】

## 健康づくりのポイント！ ②食事

### —1日3食、バランスのよい食事をとりましょう—

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることができます。1回の食事で、主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。外食や飲食店で持ち帰り(テイクアウト)などを利用する時も、この組み合わせを意識しメニューを選びましょう。

#### 副菜

野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。



#### 主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品など献立の中心となるおかず。たんぱく質や脂質の供給源。

#### 主食

ごはん、パン、麺など。エネルギー源となる炭水化物の供給源。

### —野菜を1日350g食べましょう—

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいます。野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病などにかかる確率が低いと言われています。生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための野菜摂取の目標量は1日350g以上です。

●野菜1日350gとは、実際どのくらい食べればよいの？

例えば…ほうれん草のお浸しは小鉢1皿約70gです

野菜サラダは1皿約70gです

→野菜を使った料理を1日5皿程度が目安です

サラダなど生で食べるより、ゆでたり、煮たり、炒めたりと火を通すとかさが減り、たくさん食べやすくなります。



## 健康づくりのポイント！ ③禁煙



### —たばこは損！！—

- 喫煙は、がんや糖尿病・脂質異常症・高血圧症・心血管疾患等の生活習慣病のもとになります。
- 女性の喫煙は、早産等の妊娠期のトラブルや低出生体重児が生まれる可能性が増加します。出生後に乳幼児突然死症候群を引き起こす可能性も指摘されています。
- タバコから出る煙を周りの人が吸ってしまうと、周りの人の健康にも影響します。

### —禁煙のコツ！！—

- まずは禁煙開始日を決める！  
※カレンダーなどに印をつけると、禁煙開始への意欲が高まります。
- 吸いたい気持ちの対処法を考える！  
※タバコを吸いたくなる場面と、対処法を事前に考え、メモしておく。
- 1日でも禁煙できたら自分を褒める！  
※たった「1本」の誘惑に負けないで頑張りましょう。
- 禁煙をラクに、確実にするのが禁煙補助薬です！  
※「禁煙補助薬」は薬局で購入できるものや、禁煙外来で処方されるものなどいろいろな種類があります。使用を考えてみてはいかがでしょうか？

将来、自分や周りの人が健康に過ごすためには、禁煙が必要です。



## 健康づくりのポイント！ ④歯科



歯周病やむし歯は、自覚症状が無く進行します。「気づいた時には病気が進行していた！」なんて事にもなりかねません。

お口の健康状態は、全身の健康に関係しています。特に歯周病は、生活習慣病や早産・低体重児出産のリスクになります。



### —お口の健康を守るには—

- 毎日のお手入れが大切です。磨き残しがないように、丁寧なお手入れを心がけましょう。
- かかりつけ歯科医院で、定期的な歯科検診を受け、お口の健康を維持していきましょう。

定期的な歯科検診とは・・・？

歯磨きチェック、歯のお掃除(歯石の除去)など、現在のお口の状態等を見てください。



## 心の健康づくりも大切に

心の健康の維持・増進には、自分が受けているストレスを正確に理解し、柔軟に受け止めて、上手に解消するという、ストレスへの対応能力を高めることがポイントになります。ストレスと上手に付き合い、自分なりの対処法を実践しましょう。



- ◎自分なりのリラックス方法を身につけよう
- ◎趣味や旅行などで気分転換しよう
- ◎腹式呼吸を行おう
- ◎適度な運動・栄養バランスのとれた食生活を
- ◎十分な睡眠を



## —窓口健康相談のご案内(予約制)—

内容:健康全般に関する相談、血圧測定等  
場所:●保健センター(大手町18番1号)  
●各支所(赤堀・あずま・境)の保健業務窓口  
相談日:月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
希望する人は右の方法で予約をしてください。

予約方法:右の二次元コードまたは保健センターへお問い合わせください



<保健センター(くわまるプラザ)>

電話:0270-27-6290

F A X:0270-27-6297

※月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分