

日高町健康づくりのための

「日高町元気はつらつ3か条」を作成しました！

今年、3月に特定健診の受診結果や日高町国保の医療費等の分析を行い、日高町はどのような疾患が多いのかを明らかにし、町民が健康で長生きできることを目指して「第2期日高町国民健康保険データヘルス計画」を策定しました。

日高町では、糖尿病や高血圧等の生活習慣病予防や重症化予防への取組が必要であることがわかりました。

生活習慣病予防や重症化予防のためには、町民一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持ち、健康的な生活を習慣化することが大切です。

町民一人ひとりが主役となって積極的に健康づくりに取り組んでもらうため3つの健康分野「運動」「食事」「健康チェック」からなる日高町オリジナル「日高町元気はつらつ3か条」を作成しましたのでお知らせします。



～日高町元気はつらつ3か条～

- ① 背筋を伸ばしてきびきび歩こう
- ② 野菜から先に食べよう
- ③ 体重を毎日はかろう

運動

「背筋を伸ばしてきびきび歩こう」

歩き方を変えるだけで全身運動に変わります。

運動時間がつくれないなら、普段の歩き方を意識してみましょう。

【町の課題】

- ◎町の特定健診受診者で「運動習慣なし」の人の割合が高い
- ◎運動ができない理由の一つは「時間がない」

【取組ポイント】

- ◎すきま時間に運動を取り入れたり、こまめに動くようにする
- ◎短い距離は、歩くようにする
- ◎積極的に運動できる場に参加する

【町の取組】

- ◎とねっこ館運動指導事業の実施
各種レスンプログラムに参加したい、理想的なウォーキングフォームを身につけたい方は、とねっこ館へゴー!!
- ◎ノルディックウォーキング体験会を年2回（秋と春）実施
- ◎ノルディックウォーキングボールの貸し出し（とねっこ館）
- ◎すこやかロード（ウォーキングロード）の推進

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上が合併した状態で、放置すると動脈硬化が急激に進み、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こします。内臓脂肪を減らすには、「1に運動、2に食事」が大切です。

「野菜から先に食べよう」

野菜から先に食べると、血糖値が急に上がるのを防ぎ、太りにくいからだを作るポイントになります。

【町の課題】

特定健診の結果より「血糖値
100mg/dl以上」の割合が
全国より高い

【取組ポイント】

- ◎食事のひと口目は野菜を食べる
- ◎朝ごはんにも野菜を食べる

野菜の効能

野菜を多く食べることによって

- ①肥満や糖尿病を予防
- ②カリウム、食物繊維、抗酸化成分、ビタミン類、各種抗がん成分等の摂取量が増し、脳卒中、高血圧、がんを予防

【町の取組】

- ◎各団体への料理講習や教室の開催
- ◎食習慣の改善のための個別指導
- ◎広報誌等で食に関する情報提供（保健推進員のレシピ掲載等）

「体重を毎日はかろう」

体重を毎日はかると少しでも減るのが楽しみになります。
増えてしまったときは堂々と言いつけ。太る原因がわかり、ますますやせやすくなります。

【町の課題】

- ◎特定健診受診者の有所見では、「BMI 25以上（肥満）」の割合が全国より高い
- ◎「20歳から10kg以上体重増加」の割合が全国・全道より高い
- ◎特定健診受診率が全国・全道に比べて低い

【取組ポイント】

- ◎家に体重計を用意する
- ◎適正体重を知り、体重を毎日ばかり、記録する
- ◎健康チェックのため年に1回特定健診・がん検診を受ける
- ◎健診結果を健康づくりに活かす
- ◎家族や友人を健診に誘う

BMI・適正体重の計算方法

BMIとは、身長と体重の数値を使って肥満度を表す指標のことで、指数が25以上は肥満と判定

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

【町の取組】

- ◎特定健診・がん検診の周知・受診勧奨
- ◎健診後の健康教室の実施
- ◎生活習慣の改善のための個別指導の実施

9月は健康増進普及月間です。

忙しくて、あれもこれもできない、というあなたも「日高町元気はつらつ3か条」のまずどれか1つからチャレンジを始めませんか？

【お問い合わせ先】

- ・日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571
- ・日高総合支所 地域住民課 電話 01457-6-3173