



“生活習慣病”予防のためにできること！

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は増え続けており、そのほとんどは自覚症状がありません。放置しておくとう動脈硬化から心筋梗塞、脳梗塞などの大きな病気に至り、日常生活へ支障が出る場合もあります。そのため、日頃の生活習慣病予防が大切です。

今月は健診結果説明会に参加した皆さんの中から、生活習慣病予防のための取り組みについて聞きました。ぜひ生活習慣改善の参考にしてみてください。



健康増進課 健康支援係
多賀 涼子 保健師



生活習慣病予防の基本は、食事と運動です。自分で取り組みそうなことから始め、継続して取り組んでみましょう。また、健診の結果が手元にある方は自分の結果を見直してみましょう。**健診は受けるだけでなく、結果を今後の生活に生かしていくことが**大切です。



わたなべ くみえ
渡部 久実江さん

自分の食生活を見直したとき、「食べ過ぎ」ということに気付きました。しっかりと1日3食食べていますが、満腹になるまで食べるのではなく、腹八分目にしています。加えて、ベジファースト（野菜を先に食べる）を実践しています。

「運動」は、YouTubeで10分弱の全身を使ったダンスエクササイズを見ながら真似しています。体調に合わせて回数を変えたり、ダンスの気分でないときは、音楽を聴きながら室内バイクを“10分30分以内”を目標に取り組んでいます。天候に左右されることなく、自分の体調やペースに合わせた方法で、楽しく無理なく、1年半以上継続して取り組んでいます。また、体重計を目の付く場所に置くことで、毎日の計測が日課になり、スマホのアプリを利用して体重の記録・管理も行っています。



さとう えつみ
佐藤 悦美さん

“100歳になっても走れる体づくり”を目標に、「運動」「食事」「休養」の3つの基本を軸に「社会参加」にも取り組んでいます。

「運動」は、5kmのランニングや筋力トレーニングに励み、45年ほど続けています。始めてすぐに習慣

化したわけではなく、走って辞めてまた走って…の挫折を何度も繰り返して1年ほどかけて習慣化しました。1人で始めた運動でしたが、今では運動を通して多くの人と関わるようになり、運動をすることで夜も熟睡でき、朝の目覚めも良いです。

「食事」では、毎食野菜を取り入れ、1日3食バランスよく食べることを心掛けています。

「社会参加」では、ふくしま駅伝やキッズランニングクラブの指導、シルバー人材センターなど幅広く取り組んでいます。

すごいな！むし歯のない子



こうめ
荒海 小梅ちゃん
(小綱木)



れおん
佐藤 伶音くん
(熊沢)



かいと
高橋 快斗くん
(7町内)



ももこ
長谷川 桃子ちゃん
(3町内)

11月10日、3歳児4人を対象に健康診査を行った結果、全員にむし歯がありませんでした。

