



三川町の健康に関する統計や取り組みについて、健康福祉課の佐藤潮保健師に話を伺いました。

### 三川町の疾病状況で昔と今では違いがありますか？

30年ほど前、三川町は脳卒中が多い町だと先輩保健師がよく言っていたのを思い出します。

脳卒中は発症だけでなく、死因のトップだった時もあり、町の対策として脳卒中予防の教室や再発防止のために患者訪問などに力を入れていた時代がありました。

また、食生活改善推進員の力を借りて、健診や秋まつりなどで各家庭からみそ汁を持参してもらい、塩分測定を実施するなど、地域のなかでの減塩活動にも取り組んできました。

疾病統計を見てみると、今も昔も三川町の医療機関の受診件数が最も多い病気は圧倒的に「高血圧」ですが、最近の生活習慣病のなかで最も増加の一途をたどっていると思われるのが「高脂血症」と「糖尿病」です。今や3位と4位になっています。

高脂血症や糖尿病が上位になってきている原因は？

糖尿病と言えば、家系や遺伝だら



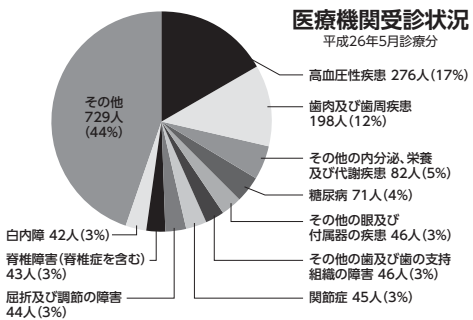
うと思っている方も多いと思います。しかし、今や糖尿病の発症は運動不足や過食、それに伴う肥満など生活習慣によるものです。

三川町の健診結果を見ると、約半数の受診者が糖尿病検査で「血糖異常」という結果に驚きます。

また、「高血圧」については昔から多い病気だけに町民のみなさんの意識は高いのですが、「高血糖」や「高脂質異常」についてははいずれも初期症状がないことからピンとこない人も多く、なかなか生活のなかで気をつける意識をもつことは難しいようですね。

### 医療機関受診状況

平成26年5月診療分



### 生活習慣病を予防し、健康を維持するために大事なことは？

私たちはふだんの生活のなかで「健康であること」が当たり前のように思ってしまうがちですが、いざ病気になった時にあらためて健康の大切さに気づくのではないでしょう。

おおよその生活習慣病は自覚症状が出る前からじわりじわりと進行していくため、目に見えない体の変化をいかに「見える化」するかがポイントです。それが毎年の健康診断やこのたび町で導入した体組成計(通称・からだの用心棒 健さん)による測定結果です。

健康づくりの第一歩として、まずは健診を受けてほしい。そして、次は健診結果や自分の体組成について知り、体の変化に気づいて、生活習慣を変えるチャンスにしてほしいですね。

そして、忘れていけないのががん検診です。今やがんは2人に1人がなると言われていますが、町でも毎年がんの発見があり、早期だからこそ完治する方がたくさんいます。生活習慣からの予防ももちろん大切ですが、なんといってもがんについては検診が最大の予防になります。



みなさんの趣味や好きなことは何ですか？旅行、スポーツ、音楽、食べること、友だちと遊ぶこと等たくさんあると思います。趣味は何歳になっても続けて、心豊かな人生を送りたいですね。

今月号では、豊かな人生を送るために不可欠な「健康づくり」について考えていきます。



### 健康マイチャレ事業について教えてください。

これは、9月からスタートした「三川町健康マイレージチャレンジ事業」の通称です。

町の健康イベントへの参加や、自分なりの健康習慣を継続することでポイントを貯めるという事業ですが、もともと「みなさんから「マイチャレ」を知っていただき、数多くの方から参加してもらえよう、魅力ある事業にしていきたいです。

なお、9月に役場健康福祉課前へ「健さん」を設置したところ、多くの町民の方から測定の体験をしていただきました。「自分の筋肉や脂肪のバランスがわかってよかった」「定期的に体の変化を知りたい」などの感想があり、今後も継続的な設置を考えていますので、ぜひご利用ください。



健康で長生きは誰もの願いですね。三川町のみなさんの健康寿命が延びて、健康づくりの分野から町が活性化するようにお手伝いしたいと思っています。

# 運動

「運動をする」というと、一定の距離を走ったり歩いたり、特別なことをしなければいけないと考えがちですが、せっかく始めた運動も継続しなければ意味がありません。

特別な運動をすることより、普段の日常生活において意識的に体を動かすことだけでも効果的です。

例えば、「歩く」ことは有酸素運動として効果的ですから、普段当たり前のように使っているエレベーターを階段に代えてみたり、毎日の皿洗いや歯磨きの時に「爪先立ち」してみたり、日ごろの生活のなかによつととした運動を取り入れるだけでも運動効果があります。

運動や筋力トレーニングをすれば何歳になっても筋肉は増えます。若い人であれば余分な脂肪分を筋肉が燃やしてくれ、高齢者であれば筋力をつけることによって転倒を防止し、寝たきり予防になります。

メタボ予防には、食事制限だけでなく、運動して筋肉をつけることで代謝をあげ、元気な身体づくりをしていくことが大切です。



# 食事

健康づくりに欠かせない「食」のポイントは、食事の「量」「バランス」「時間」「回数」です。

「量」は、多すぎれば肥満につながり、少なければ、やせ過ぎや低栄養につながります。また、よく噛むことで、食べ過ぎを予防することができます。食材を大きめに切り、噛みごたえのある食材を利用するなど工夫をして、早食い予防も意識してみましよう。

「バランス」については、主食・主菜・副菜の組み合わせが整っている「和食」が、栄養バランスもよいと注目されています。ただお腹を満たせばよいだけの組み合わせ（ラーメンと半炒飯のような炭水化物の組み合わせ等）は禁物です。

「時間」については、夜遅い食事はたとえ科学的に証明されています。どうしても、夕食と寝るまでの間隔が短い方は、脂肪になりやすい炭水化物の量を抑え、消化の悪い油っこい物は控えるようにしましょう。

「回数」は、欠食せず毎日三食摂るようになりましょう。欠食すると次の食事で高血糖になりやすく、血管を痛め、脂肪にもなりやすいと言われています。



三川町の運動教室や町内会の健康まつり等で指導に来ていただいている飯野隆さんにお話を聞きました。



飯野 隆さん

## 指導する上で心がけていることは？

運動指導をする上でコンセプトとしていることは、「自宅でもできる体操を指導すること」です。仲間と一緒に運動することはとてもいいことなので、せっかくなら自宅でもそれを継続してほしいと思うからです。そのために、運動を生活のなかに取り入れ習慣づけることをおすすめします。地方は車社会なので、都会に比べて歩く習慣が少ないです。なので車に乗る代わりに家でもできるような簡単な運動がいいので、運動をする習慣をつけてほしいと思います。私が三川町で指導している教室の一つに社会福祉協議会で6月・12月に開催している「筋力トレーニング亀コース」があります、教室

を開催していない1月・5月までの期間にどれだけ自宅で運動したかで生まれる差はとても大きいなと思うことがあります。

今年から健康マイレージ事業が始まります。楽しみながら、お互いに励まし合って健康への意識を高めてほしいと思います。

## 三川町民へのメッセージをお願いします。

高齢者によくあるのが関節の痛みですが、これを治すには筋肉をつけることが一番です。筋肉は何歳になっても増やすことができます。「年だから」は禁句です。何歳になっても挑戦する気持ちをもってほしいと思います。

若い人に特にいえることが、ダイエットをするときは食事だけ制限してもだめだということ。食事制限だけのダイエットで減った体重には筋肉も含まれているということを忘れてはいけません。運動をしながら食事をコントロールし、代謝を上げて身体づくりをしてほしいと思います。

体をつくる基礎である「食」について、町内で活動する食生活改善推進協議会会長と町の栄養士にお話を聞きました。



三川町食生活改善推進協議会 会長 五十嵐 芳 子さん

(成田新田町内会)

## 健康づくりにおける「食」の役割は？

「食」は生まれてから死ぬまで一生続くもので、ただ食べてお腹がいっぱいになればいいというものではありません。特に子どもへの食育としては、一緒に調理する楽しさを感じてもらい、食べることに関心をもってもらうことが大切です。また、食に関わるしつけは生きるための根本的な教育を兼ねていると考えています。「いただきます」「ちそうさま」から始まる食の礼儀は一生続く大切なことです。

食生活改善推進協議会では今も昔も変わらず減塩を呼びかけています。高血圧の原因は塩分の摂りすぎによるものに他なりません。

## 9月1日に体組成計で測定されました



水口 慶子さん  
工藤 憐さん  
(成田新田町内会)  
普段から歯磨きをしながら爪先立ちをしたり起きて

から筋トレをしたりと、生活のなかで体を動かすように心がけています。自分の体のことを知れて、今日来てよかったと思いました。

## 筋トレ兔コースに参加されました



土屋 洋子さん  
(押切中町町内会)  
本間 京子さん  
(助川町内会)

医者からコレステロール値が高いと言われてから、天気が良ければ毎日30分くらい、自分なりに歩き方を工夫しながら外でウォーキングをしています。

運動をしなければいけないと思ってもなかなか家で一人では気が進まないけれど、こんな風に仲間と一緒にやることでやる気が出てきます。



三川町嘱託栄養士 阿部 真美

食べ物や体をつくり、食べ方は心をつくります。

食生活の改善方法は生活スタイルや持病、服薬の状況により、人それぞれ違ってきます。

自分に合った方法を実践している方はそれを継続して、何から取り組めばいいかわからない方は、野菜料理を「皿増やすところ」から始めてみましょう。

三川町は、新鮮な野菜が豊富に採れる恵まれた土地です。その土地に育つ食材は、その土地に住む人に必要な栄養を与えてくれます。