

始まりました！「健康アップ講座」

ことしの4月から、振興センターや保健センターなどを会場に、健康アップ講座が始まりました。

この講座は、健康講話や健康チェック、運動実技などのメニューから、皆さんの要望に合わせて開催します。講師も、医師、歯科医師、薬剤師、柔道整復師など多彩です。

生活習慣病になるのも防ぐのも自分次第。だからこそ、今の生活が大切です。

健康アップ講座は、自分では気付かない生活習慣の点検と見直しの絶好の機会です。

一人一人の健康づくりの積み上げが、地域を元気にし、やがて、市全体の元気につながります。皆さんも積極的に参加して、健康を「ググッ」とアップしてみませんか。

日程や内容などについては、広報はなまき、振興センターだより、市ホームページでお知らせします。

▶健康アップ講座で、ストレッチに取り組み皆さん



健診結果は体の声

死亡原因の上位を占める生活習慣病の中には、自覚症状がなく、重症化するまで痛みや異変を感じない病気も珍しくありません。三大生活習慣病と呼ばれる、がんや心臓病、脳卒中もその一つです。自分では気が付かない体の小さな変化を知るためには、定期的に健診を受けることが重要です。

平成20年度から始まった特定健康診査(以下「健診」といいます)の第一の目的は、生活習慣病の早期発見です。健康に良い生活習慣(二次予防)を実践しながら、定期的に健診を受けて、その取り組みの進め方が正しいかどうか確認することが大切です。健診の結果は、もの言わぬ体の声。間食が多いと中性脂肪値が上がります。塩分を取り過ぎると血圧値が上がります。年に1度は健診を受けて自分の体の声を聞きましょう。

「30代のころから飲み始めた血圧の薬。きっかけは、同年代の親戚が脳卒中で亡くなったこと。血圧の高い家系に生まれた自分も、もしかしたらと思いついた。病院に通うようになりました。今は薬の効果もあり、血圧は安定しています」と話すのは、岡山幸廣さん。「退職してから『男の楽しい料理教室』に参加しています。しょうゆを少なくするなど、減塩への意識も高まりました」。妻、節子さんも幸廣さんと一緒に健康づくりに取り組んでいます。「食事には特に気を付けています。バランス良く食べることで、野菜を食べること。3食しっかり食べることで、規則正しい生活を送り、体調が悪い時は無理せず早めに休むこと。毎年健康診断を受けることも欠かせませんね」。

岡山 幸廣さん(71)
節子さん(67)
〔下以内〕



保健師のワンポイント

幸廣さんは、早期の治療と生活習慣の改善で、上手に血圧管理をしています。岡山さん夫婦のように、生活改善には配偶者(パートナー)の存在はとても大切です。これからは支え合って元気で幸せな日々をお過ごしくださいね。健康づくり課もお手伝いします。



「勤めていた時から趣味にしていた家庭菜園や山菜採りを今も続け、良い運動になっていまして」と幸廣さん。「友人と旅行に行くことが楽しみ。健康であればこそできることですね」と、笑顔で話してくれました。

健診の上手な受け方 5つのヒケツ

ヒケツ 1 年に1度は健診を受けよう！

健診は、受けなければ結果は出ません。たとえ異常がなくても、年に1度は健診を受けて、健康のチェックをしましょう！

ヒケツ 2 ありのままの自分で受けよう！

健診の前だけ気を付けて数値を良くしても、自分のためにはなりません。普段通りの生活で、自然体で受けるのがコツです！

ヒケツ 3 結果から逃げずに受け止めよう！

健診の結果は、日ごろの生活を映す鏡。異常が見つかったら、レッドカードと受け止めて、早期の受診と生活習慣の見直しをしましょう！



ヒケツ 4 健診結果を保存しよう！

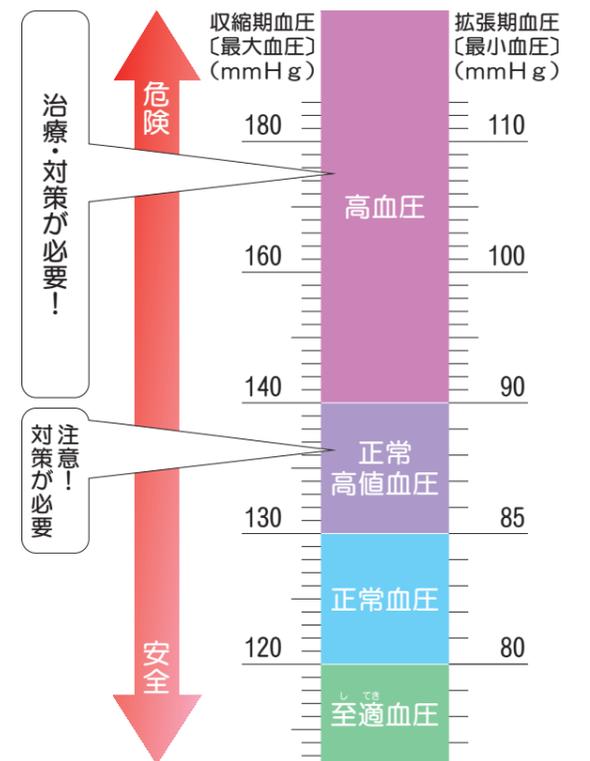
今は基準値を超えていなくても、徐々に異常値に近づいていたら、生活習慣のどこに問題があるかを見つける手掛かりになります。

健診結果を保存して、毎年の体の変化を確認するのがオススメです！

ヒケツ 5 基準値はあくまでも目安！

検査の基準値は、年齢などの条件から得たデータを元に算出したものです。必ずしも基準値の範囲内だから健康で、範囲外だから異常というわけではありません。あくまでも目安です。

あなたの血圧 大丈夫？



(出典 日本高血圧学会)

血圧値は動脈硬化のバロメーター

一次予防の身近な取り組みとして、家庭での血圧測定が一般的になってきました。

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管(動脈)を押し流すことで、その値が高いということは、血管に強い負担がかかっている状態です。その結果、血管が狭くなったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失います。この状態を動脈硬化といい、進行すると心臓病や脳卒中などの原因となります。



血圧測定で気軽に健康チェック

血圧は、その値が高くても、自覚症状がないことが多く、見過ごされてしまうことがあります。高血圧をそのまま放っておくと、やがて命にかかわる病気につながる恐れがあります。高血圧の人は、早目の治療・対策が必要です。