

楽しい人生を送りましょう

「健康まえばし21」推進して

病気になるってしまうと本人の苦痛はもちろん、家族も大変です。報道などでも健康について多く取り上げられ、関心は高まっているにもかかわらず、自分の健康管理はなかなか難しいのではないのでしょうか。そこで、今回は保健センターへ行き、本年度から始まっている「健康まえばし21」の狙いなどを中心にお聞きしました（担当は市民編集委員・大沢、杉山）。
問い合わせは保健予防課 223-8844へ。

生活習慣病を 予防してまずか

年齢が上がるにつれ、健診の結果で中性脂肪やコレステロール、肝機能などで「数値が高め要注意」という指摘を受ける人が増えていきます。過食、運動不足で肥満気味と心当たりはあるものの、つい「忙しい、まだ大丈夫」となりがちではないでしょうか。糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、誰もが気にしてはいても、その改善策を実行に移すことがなかなかできないものです。

医療は今、治療から予防医学へと変わりつつあり、疾病にかかってしまってから治療するのではなく、それ以前に病気を防ぐことに重点が置かれています。「糖尿病の基準を超えるほどではないけれど血糖値が高め」「高血圧までではないが血圧

が高め」などの病氣予備軍と呼ばれる人たちが実はとても多いそうです。本当の病氣になる一歩手前の人が、いかにそうならないようにするのは、本人の自覚と実行にかかっています。

健康づくりの

計画は市民調査で

こうした現状を踏まえ、本市では平成十六年度から「健康まえばし21」が実施され、地域に根ざした健康づくりが進められています。この計画は専門家の意見だけでなく、五千人を対象に行なった「市民健康生活アンケート」などをもとに策定。健康づくりに取り組む市民のための健康増進計画で、市民の生活スタイルや生の声が反映されています。

では、わたしたちがこの計画で掲げられている目標を実現す

休養・心の健康

十分な睡眠と休養を取り、ストレスをためないように



運 動

今より10分間多く歩き、週3日以上、1日30分以上の運動を



栄養・食生活

バランスのよい食事を取って、適正体重を維持しましょう



歯 と 口

虫歯と歯周病を防いで、80歳で20本の歯を残そう



アルコール

適量を知り、人に飲酒を強制せず。また、断る勇気も大切です



た ば こ

分煙に心掛けるとともに、禁煙希望者は相談機関を活用しましょう



るには、何が大切でしょうか。まず、生活習慣病の予防として、普段、気になるのは過食と運動不足からくる肥満が第一。これに加え、たばこやアルコールも気掛かりです。肥満を解消しな

がら健康な体づくりを目指していくには、すぐにできる、簡単なことから取り組んでみるのが何より。その具体例として、右図のとおり、六つの分野で試してみませんか。