

見つめてみよう! 自分の体と生活習慣

近年、食事内容の欧米化やライフスタイルの変化に伴い、がん・脳卒中・心筋梗塞といった生活習慣病が年々増加しており、日本人の死因の60%以上を占めています。
生活習慣病を予防、改善し、将来の健康を守るために、もう一度見つめ直してみませんか？自分の体と生活習慣。

生活習慣病ってなあに？

生活習慣病とは、その名の通り、毎日の何気ない行動の積み重ね（生活習慣）によって引き起こされる病気です。

その中でも特に「太りすぎ（肥満）」「血圧が高い（高血圧）」「コレステロール値が高い（高脂血症）」「血糖値が高い（糖尿病）」などの症状は互いに合併しやすく、一つ一つが重症

でなくとも複数の重なることでより加速度的に動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしかねません。

また、生活習慣病の多くは自覚症状がほとんどなく、あってもごくわずかな変化で知らないうちに病気が進行し、ある日突然に重大な病気を引き起こすことから、サイレントキラーともいわれています。

自分自身を知ろう!

生活習慣病の予防・改善には、まず自分の体や生活について知ることが大切です。いくつかの質問から自分の肥満度と生活習慣をチェックしてみましょう。

標準体重とBMI（肥満度）をチェック!

あなたの体重は何kgですか？

あなたの体重を元に標準体重とBMI（肥満度）を計算することができます。

標準体重

$$= \text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)} \times 22$$

例えば、170cmの人なら

$$1.70 \times 1.70 \times 22 \div 63$$

約63kgが標準体重となります。

BMI（肥満度）

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

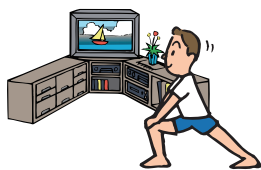
〈判定〉

やせ...18.5未満

正常域...18.5～25.0未満

肥満...25.0以上

こまめに動いてメタボリックシンドロームをやっつける!



ながらストレッチ

テレビを見ながら、新聞を読みながらなど、生活の中に、ながらストレッチを取り入れてみよう。



掃除などで積極的に体を動かそう

掃除機がけや床磨きをするときに手足を伸ばすなど、いつもより大きく動いてみよう。



食器洗い時は脚も一緒に動かそう

かかとをおしりに向けて交互に蹴り上げると脚部の運動になる。



歩く習慣をつけよう

近所の買い物は歩く、早足で歩くと運動効果がぐんとアップ。

自分の生活習慣を チェック

左記の項目の中で、自分の生活習慣にあてはまる項目にチェックを入れてみましょう。

- 早食いでお腹いっぱいになるまで食べる。
- 揚げ物や炒め物など脂っこい物をよく食べる。
- 野菜やきのこ、海藻類はあまり食べない。
- 魚より肉をよく食べる。
- ジュースや砂糖入りの飲み物をよく飲む。
- 食事を抜くことがある。
- おやつや夜食など間食をよくする。
- 寝る2〜3時間前に夕食をよくとる。
- お酒を毎晩のように飲む（ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合以上）。
- 食べるのがストレス解消になっている。
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを利用する。
- 定期的に運動する習慣がない。
- 移動には車を使うことが多い。
- ストレスをためやすい。
- たばこを吸う。

〈判定〉 0〜1個

健康的な生活習慣です。

しかし油断は禁物。健診を毎年きちんと受けて体の総点検をしましょう。

2〜5個

要注意です。

内臓脂肪をためやすい生活習慣です。健診を受けて自分の生活習慣を見直しましょう。

6〜15個

生活習慣病のリスクが高い状態です。すでに体のどこかに異常があらわれているかもしれません。必ず健診を受けて医師や保健師・栄養士の指導を受けましょう。

予防・改善には どうすればいいの？

生活習慣病の改善には、まず医師の指導を受けることが大切ですが、日ごろはどんなことに気をつけて生活すればよいのでしょうか。

食生活のポイント

- ・ 家族みんなで食事を楽しむ。
- ・ 1日3食しっかり食べる。
- ・ こはんなどの穀類をしっかりと食べる。
- ・ 野菜をたっぷり食べる。
- ・ 脂肪の取りすぎに注意する。
- ・ 日々の活動に見合った食量を取る。



運動習慣をつけましょう

日常生活でも、ちょっとした工夫をすることで、生活習慣病の予防と改善に効果が期待されます。日常生活にちよつとした動きを取り入れて、身体活動を増やしましょう。

特定健診を受けましょう

平成20年度から開始された特定健診は、※メタボリックシンドロームに着目して行われています。生活習慣病を早い段階で見つけるためにも、健診はきちんと受けたいものです。

◎ 国民健康保険に加入している40〜74歳で、今年度まだ特定健診を受けていない人は、市内の特定健診実施機関で受診できます。受診券を紛失された場合は再発行します。

※メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

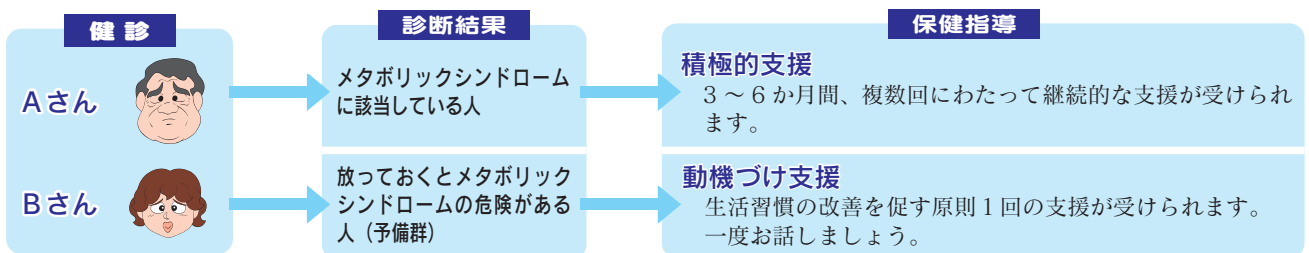
メタボリックとは「代謝」の意味で、肥満をベースに高血圧、糖尿病、脂質異常症などが重なる動脈硬化性疾患にかかるケースが多いことからこう呼ばれています。

内臓脂肪肥満の目安
ウエスト周囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上（内臓脂肪面積100平方センチ以上）

○ 問合せ先 健康ほけん課国保係

市では特定健診後の支援を行っています

特定健診では、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の人に保健指導を実施します。



市では、血管や体が今どのような状態なのか、保健師・栄養士がひとりひとりにあったお話をします。健診結果と生活習慣がどのように関連しているのか、また今後の見通しを伝え、どのような方法で改善していくのか自分で選択し、実践できるよう支援していきます。