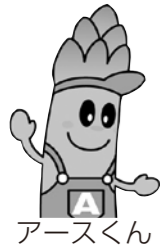
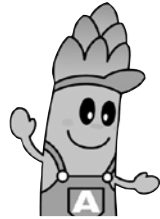


健幸になるための基礎知識



死亡の原因になりやすい生活習慣ってなに？

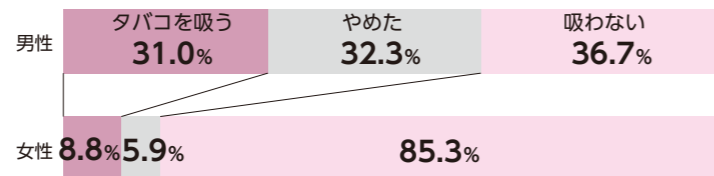
死亡につながる生活習慣を調べた調査によると、①喫煙②運動不足③塩分のとりすぎがリスクであることが分かっているよ！



具体的にどのようなことに気をつければいいの？

1つ目は禁煙。町民の、現在習慣的にたばこを吸っている人の割合は、男性 31.0%、女性 8.8%で、全国と比較して高い状況なんだって。たばこの害は、肺がんだけでなく、血管を傷つけて動脈硬化を進行させたり、メタボのリスクも高めるらしいよ。

現在習慣的にたばこを吸っている人の割合（町民対象）



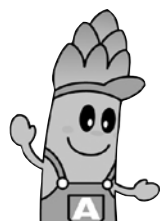
禁煙は成功するまで何度でもチャレンジできるから、たばこを吸っている人は気軽にチャレンジできるね。

2つ目は運動。町民の1日の平均歩数は、男性 5,825 歩、女性 6,298 歩なんだって。運動不足は生活習慣病や寝たきりとなるリスクを高めるから、健康的な歩数の目安である1日 8,000 歩を目指してみよう。



なるべく階段を使ったり、早歩きを意識したり、生活の延長線で行けることもありそうだね！昼食後のウォーキングもよさそうだね。ちょうど、6月30日まで健幸ポイントの参加者を募集しているから申し込もうよ。

3つ目は食事。町民の1日の推定塩分摂取量は、男性 9.5 g、女性 9.3gで、国の定める目標より男性で 2.0g、女性で 2.8g 多いんだって。しょうゆやソース、ドレッシングをかけずに食べたり、レモンの酸味や香辛料を活かした食事もあるから挑戦してみよう。



野菜、いも、海藻、きのこ類などを摂ると、塩分が体から排出されやすくなるみたいだね。汁物を具たくさんにしたり、副菜を1つ増やすのも効果があるから挑戦してみよう。



6月

金ケ崎町健幸増進月間です



町は、健康で生きがいを持ち、安心して幸せな生活を送れる状態を『健幸』とし、6月を『健幸増進月間』と位置付けています。

年に1度は健康診査を受けるとともに、運動・食事・禁煙など日々の生活習慣を見直し、より健康で自分らしい生活を送りましょう！
 問 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎44-4560)

金ケ崎町の三大主要死因

1位 悪性新生物 (がん)

2位 心疾患 (狭心症、心不全、心筋梗塞など)

3位 脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)

資料 岩手県「令和元年度保健福祉年報」

生活習慣病が上位を占めています。

なぜ年に1度健診を受けないといけないの？

生活習慣病は自覚症状がなく、自分では気づきにくいので、数値の変化を継続して見ていくことが重要です。

病気の発症と生活習慣

好ましくない生活習慣の積み重ねで起こる病気の総称を「生活習慣病」といい、がんや心臓病、脳卒中などのほか、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。

健幸のためには、生活習慣病の改善・予防が大事です！

予防が大事なワケ

生活習慣病は治りにくい病気で、通院や服薬の期間が長くなってしまうことがあります。また、体が不自由になり、仕事や日常生活に影響を及ぼすこともあります。

生活習慣の改善

国保加入者40歳以上のメタボ該当者とその予備群は、無料で保健指導が受けられます。金ケ崎町民は血圧と血糖値が高い人が多い傾向です。健診を活用して早めに病気の芽を摘みましょう。

がん予防

がんの予防には「禁煙する」「食生活を見直す」「適正体重を維持する」「体を動かす」「節酒する」の5つの生活習慣の実践と、早期発見のためがん検診を定期的に行うことが大切です。

6月～7月に各種健（検）診を実施しています

町は、5月下旬～6月上旬に対象者あてに受検票を発送しました。健（検）診の詳細は、広報かねがさき5月号および町ホームページをご確認ください。



町ホームページ