

生活習慣病予防のために ～食生活を見直そう～

菊池市でも生活習慣病になる人が増加しています。昨年、熊本県立大学と協力して、複合健診受診者約5,300人に「健康食生活アンケート調査」を実施しました。その結果、約25%、4人に1人が肥満であるということが分かりました。肥満は糖尿病、高血圧、脂質異常症を誘発してしまいます。生活習慣病を予防するために何が大切なのでしょうか。今回は、食生活の観点から生活習慣病予防を考えていきたいと思います。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219



生活習慣病とは？

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの長年の生活習慣が積み重なって起こる病気の総称です。代表的な病気としては、肥満症、高血圧症、脂質異常症、虫歯、歯周病、骨粗鬆症などがあります。

かつては加齢とともに発症・進行すると考えられて「成人病」と呼ばれていました。現在では若い人でも発症し、子どもの頃から悪い生活習慣の蓄積がその発症に大きく関わっていることが分かり、1996年に生活習慣病という呼び名に変わりました。

生活習慣病の中でも、脂質異常症、高血圧症、糖尿病などは特に心臓病や脳血管の病気の危険因子ともなっており、そのまま放置していると生命の危険を伴います。このような生活習慣病の背景には、肥満、特に内臓脂肪の蓄積による肥満が大きな要因としてあることが分かっています。

肥満の人の割合が高くなっていく今の社会では、当たり前の生活をしていながら、いつの間にか生活習慣病になっていったという人が増えています。しかし、普段の生活習慣の見直しで予防や改善ができればです。

医療費の増加に 急ブレーキを！

生活習慣病などが重症化してしまつと、通院や入院に伴う医療費の支出が大きく増加するおそれがあります。現在、菊池市でも医療費の増加が大きな問題となっています。

1年間の一人当たりの平均医療費は、全国が279、463円に対し、菊池市は290、663円と高くなっています。（平成21年度国民健康保険事業年報）

医療費の増加にブレーキをかけるためには、生活習慣病など予防可能な病気の発症を抑えることが大切です。

これまでの生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の予防だけでなく、健康の維持増進に努めていきたいと思います。それが医療費を抑えることにもつながります。

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病の予防には、偏りの無い食生活を過ごすことが大切です。次のポイントを毎日の食生活で見直してみましよう。

◆規則正しい生活
食事は不規則になると、体が次の食事で最大限エネルギーを

吸収し、脂肪を蓄えようとするため、太りやすくなつてしまいます。1日3食(朝、昼、夕)きちんと食べ、起床、食事、就寝の時間を揃えましょう。

◆食べすぎない・腹八分目

食べ過ぎで得た余分なエネルギーは、全て脂肪として蓄えられます。食べ過ぎにならないためにも腹八分目を心がけましょう。よくかんで時間をかけて食べると食べ過ぎを防ぐことができます。

◆塩分は控えめに

日本人の食事摂取基準(2010年版)では、生活習慣病予防の観点で成人の男性は1日9g未満、女性は1日7.5g未満を目標準に定めています。塩やしょうゆを使う代わりに柑橘類や酢を利用したり、だしをしつかりとる、新鮮な食材を使うなどの工夫をすることで、塩分を控えることができます。

◆カルシウムを意識してとる

現代の日本人のカルシウム摂取量は少ない状況です。骨粗鬆症を予防するためにもカルシウムを積極的にとることをお勧めします。※カルシウムの多い食品
牛乳・乳製品、桜えび、大豆製品、切干だいこん、ひじき、小松菜など

◆野菜を多くとる

野菜はエネルギーが少ないため、野菜の摂取量を増やすことで肥満や糖尿病を予防することができます。また野菜には、カリウム、食物繊維、酸化ビタミン類、各種抗がん成分なども含まれており、脳卒中、高血圧、がんの予防にも有用です。野菜の摂取目標量は1日350gといわれています。

◆食物繊維を十分にとる

食物繊維には血糖値やLDLコレステロール値を低下させる働きがあり、生活習慣病を予防します。

◆栄養バランスのとれた食事

健康な食生活のためには、1つの食べ物に偏らないように、いろいろな食材を組み合わせた栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物を基本にバランスのとれた献立を工夫しましょう。

運動・健診も大切です

生活習慣病を予防するには食事だけでなく、適度な運動も大切です。日頃、あまり体を動かさない人は、いつもより多く歩くことから始めてみてはいかがでしょうか？

また、生活習慣病は自覚症状がほとんど無いため、自分で発見することができません。1年に1度は定期健診を受け、健康状態を確認することが大切です。菊池市では、生活習慣病予防・改善のために、8月と9月に健診を実施します。まずは皆さんが受けたいと予防にはつながりません。この機会に健診を受け、自分の体の健康状態を確認することで生活習慣病の早期予防に努めましょう。

野菜 350 g の目安



生野菜で両手いっぱい



ゆで野菜で片手分



献血にご協力をお願いします

とき 7月12日(火)
午前9時30分～午前11時30分
午後0時30分～午後1時30分
ところ 旭志公民館
内容 400ml献血
持参物 運転免許証などの身分証明証、また献血カードを持っている人は一緒に持参してください。

歯ツピキッズ

3歳児健診時、むし歯なしの子

4月13日(水) 5月18日(水) 5月27日(金) の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)



1 予防接種

麻しん・風しん予防接種

平成23年度に限り、4期の接種が受けられるようになります。

■対象者 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの人で、学校教育の一環として海外へ修学旅行または研修に行く人

■申込方法 対象の人は健康推進課または各総合支所民生課で、予防接種の手続きをしてください。

日本脳炎予防接種

平成17～21年度の間日本脳炎の予防接種の機会を逃した人の接種時期が緩和されました。

■対象者 平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの人

■内容 20歳未満までの間、定期予防接種ができるようになりました。詳しくはお問い合わせください。

7月の健康情報

☎096(385)3300 (24時間)
月：注意欠陥・多動性障害 (ADHD)
火：子どもの熱中症
水：大人の熱中症
木：歯が無くなったらなぜ入れ歯が必要になるのだろう
金：内科から見たサルコイドーシス
土/日：眼科から見たサルコイドーシス