

〇三春町の健診結果からみえる健康課題

1つ目は、国や県と比べて、三春町は糖尿病で服薬している人が多い傾向があることです。

令和元年度三春町の健康診査受診者 1,825 名のうち HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) が高いと診断された方は 68.4%でした。

高血糖の状態が続くと、自覚症状がないまま全身の血管や神経を傷つけ様々な合併症を引き起こし、重症化すると「失明」や腎機能が低下し「人工透析」になることもあります。

2つ目は、メタボリック症候群の該当者、予備軍が約3割いることです。

メタボの方は高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症する危険が2倍とされています。

この2つは生活習慣を見直すことで改善が期待できます。食事はもちろんですが、運動も大切です。しかし、三春町は運動習慣がない方が62.7%と、国や県の平均と比べて割合が多いです。

まずは生活習慣チェック表で自分の食生活に気づき、たくさん当てはまった方は日々の生活で簡単に取り組み、継続できることから始めましょう！

※HbA1c：ここ1～2ヶ月間の血糖値の平均

生活習慣チェック表

◆当てはまるところにチェックをつけてみましょう

チェックが多いほど生活習慣病の危険度が高くなります。一つでもチェックを減らせるように、普段の生活を見直してみましょう。

1	朝食を食べないことが週に3回以上ある。	<input type="checkbox"/>
2	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を、習慣的にとっている。	<input type="checkbox"/>
3	塩分の多い食材(麺類、煮物、梅干し等)や濃い味付けのものを毎日食べている。	<input type="checkbox"/>
4	野菜をあまり食べない。	<input type="checkbox"/>
5	外食が多く、食事のバランスをあまり意識していない。	<input type="checkbox"/>
6	人と比べると食べる速度が速い。	<input type="checkbox"/>
7	定期的な運動は行っていない。	<input type="checkbox"/>
8	ほぼ同じ年齢の同性と比べて、歩く速度が遅い。	<input type="checkbox"/>
9	エスカレーターやエレベーターをよく使う。	<input type="checkbox"/>
10	1日の中で座っている時間が多い。	<input type="checkbox"/>

11	毎日3合以上のお酒を飲んでいる。 〔日本酒1合の目安 【ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ワイン2杯(240ml)】〕	<input type="checkbox"/>
12	たばこ(加熱式たばこ、電子たばこを含む)を習慣的に吸っている。	<input type="checkbox"/>

〇毎日の食事でおさえたいポイント

◆高血糖にならない工夫をしよう

①1日3食規則正しく決まった時間に

欠食は高血糖のもと。朝食を抜くと前日の夕食から昼食までの間隔が長くなり、昼食を食べたときに血糖値が急激に上がりやすくなります。3食しっかり決まった時間に摂ることが一番血糖値を安定させます。

②食べる順番を工夫する



野菜の食物繊維が食後の血糖値上昇をゆるやかにしてくれます

③組合せを工夫する



④水分補給は水かお茶に

のどが渇いたときに普段からジュースや砂糖入りコーヒー、スポーツ飲料を飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。食事に気をつけているのになかなか体重が減らないという方に多いです。水分補給は水かお茶にしましょう。これからの時期はノンカフェインでミネラルも補給できる麦茶もおすすめです。

野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。糖分も多く含まれているので注意！



⑤遅い時間の夕食は注意

夕食から就寝までの時間が短いと、就寝中も高血糖の状態が続きエネルギーが蓄積されやすくなります。寝る2～3時間前までに食事を摂りましょう。帰宅が遅くなる場合は18時頃軽く食事をし、帰宅後は野菜を中心とした低エネルギーの食事にしましょう。



食べていけないものはありません！
「どうしたらストレスなく継続することができるか」が大切です！

○肥満はどうして悪いのか

肥満は、糖尿病や高血圧などといった「生活習慣病」と深い関係があります。

肥満を判定する基準に「BMI（ビーエムアイ）」があります。

BMIは〔 体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m) 〕で求めることができますが、下記の簡易確認表で自分がどこに当てはまるか見てみましょう。

BMIが25以上であると肥満とされ、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の発症が2倍以上になります。

【BMIの基準】

やせている	18.5未満
標準	18.5～25未満
肥満	25以上



【BMIの簡易確認表】

体重 身長	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
150cm	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	16	18	20	22	23	25	27	29	31
165cm	15	17	19	21	22	24	26	28	29
170cm	14	16	18	20	21	22	24	26	28
175cm	13	15	17	19	20	21	23	24	26

○血圧を測りましょう

血圧は家庭でも簡単に測れる体の状態を示す大切な値です。朝と夜の1日2回測定し、自分の普段の血圧を把握しましょう。

▼血圧測定で注意すること

- ① 毎日、なるべく同じ時間に測定する（朝起きたとき、夜寝る前など）
- ② 血圧を測る前に1～2分、安静にする（深呼吸をする）

【血圧の基準値】 ★高血圧の基準が新しくなりました

	家庭血圧	診察時血圧
正常血圧	115 / 75 未満	120 / 80 未満
高血圧	135 / 85 以上	140 / 90 以上



血圧が高くなっても自覚症状がほとんどありません。高血圧が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす危険が高くなります。高血圧が続く場合は早めに医療機関を受診してください。

○座りすぎが寿命を縮める！運動不足の危険度は喫煙に匹敵する

現代人は1日の3分の2は座っています、また年代が上がるにつれて座っている時間が長くなる傾向です。1日にテレビを何時間見ていますか？**テレビ視聴時間が1日2時間増えると肥満が23%、糖尿病発症が14%高まると言われ、1日3時間のテレビ視聴で平均余命が毎日1時間程度短くなると計算されます。世界ではわずか1年間に喫煙が510万人、運動不足が530万人の死を引き起こすと報告されています。**

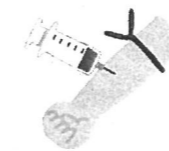
運動やスポーツの習慣がある人も、それ以外の時間は仕事や通勤などで長く座っている人も要注意です。ポイントは「**1日8000歩、20分の早歩き**」を目安に、歩数と活動時間を見直してみましょう。

予防を期待できる病気	歩数	中強度の活動時間
寝たきり	2000歩	0分
認知症・心疾患・脳卒中	5000歩	5分
がん・動脈硬化・骨粗しょう症	7000歩	15分
高血圧・糖尿病	8000歩	20分
肥満	12000歩	40分

*中強度の活動とは、早歩きのほか、自転車や軽い農作業などの活動。



○1年に1回は健康診査を受けましょう



体重や血圧など、自分で測れる項目もありますが、血糖や脂質などは初期は自覚症状が無い場合、血液検査を受けて数値をみる必要があります。年に1回は健康診査を受け、自分の体の状況を確認しましょう。

○体調が気になる方は医療機関を受診しましょう

毎年5月6月に実施していた三春町の総合健診が延期となっています。「昨年度の健診結果からの経過が気になる」「少し気になる症状が続いている」など体調の気になる方は、健診を待たずに医療機関を受診しましょう。



健康づくりグループが『地域ケア推進グループ』に変わりました

高齢でも病気があっても、介護が必要になっても、すべての人が住み慣れた地域で自分らしく暮らせる仕組み『地域包括ケアシステム』を推進することを目指します。

- ①交流し支え合える仲間がいる、
- ②身近な地域に必要なサポートが受けられる、
- ③みんなが健康づくりに積極的に取り組むなど、健康的な地域づくりを目指します。

担当：三春町保健福祉課 地域ケア推進グループ 電話 0247-62-5110 FAX62-0202
三春町字南町 26-1 （三春町保健センター内）