



こんにちは。7月までに町が実施する前期の健康診査が終了しました。また、9月からは後期の各種健診が始まります。そこで、今回のabiLifeでは生活習慣病予防についてお話しします。

生活習慣病について

生活習慣病とは脂質異常症、糖尿病、高血圧などの病気を指します。偏った食事、運動不足、飲酒、喫煙、ストレス…こうした生活を続けていると生活習慣病になります。これらの病気はかなり進行しないと自覚症状がでない厄介なもので、放置しているとやがては心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血などのより深刻な病気を引き起こします。

生活習慣病にならないために

生活習慣病を予防するポイント！一無、二少、三多とは

- ・一無 禁煙
- ・二少 ①少酒 飲酒は飲める人でも、日本酒換算で1合程度までとする（休肝日も忘れずに！）
②少食 腹七、八分目で肥満を防ぎ、塩分は男性7.5g、女性6.5g／日以内とする
- ・三多 ①1日に20分の歩行を2回と、体操・筋力トレーニングを各10分
②しっかり休養をとる→6～8時間の睡眠をとる
③多くの人・事・物に接し、趣味を豊かに、創造的な生活をする

一無、二少、三多のすべてを一度に取り入れるのはなかなか大変です。できるところからでかまいません、少しずつ取り組んでみてはいかがでしょうか。

自分の日常生活習慣は、なかなか改善することは難しいものです。そのため、定期的にご自分の体の状態を知ることが大切になってきます。その一つの方法として町が実施する健康診査を受診していただくというのがあります。安平町の健康診査は過去のデータと照らし合わせて結果が確認できるので、ご自分の体の状態を把握しやすいのが特徴です。結果的に改善が必要な方には、保健師や栄養士と話し合い、現状の問題点を見つけ出し、改善方法を一緒に考えていくという結果報告会という場を設けています。



体調に不安があっても、なくても年に一度の健診でご自分の状態を把握することは、末永く元気であるために大切なことです。今月の広報あびらで、後期の健診のご案内を掲載しています。まだお申し込みでない方は、ぜひお申し込みいただき、生活習慣病にならないために、悪化の予防のために“自分の現在”を知ってみませんか？お問い合わせ、ご質問などありましたら、下記までご連絡ください。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071（平日 8時30分～17時15分）