



◆ 剣淵町の健康状態の特徴

1. 医療費の割合から慢性腎臓病とがんが多い傾向にあります

剣淵町の特徴として北海道や国の医療費の平均と比べて慢性腎臓病、がんの割合が多い傾向があります。

慢性腎臓病では、腎不全で透析を導入されている方の割合が多くなっています。腎機能はいろいろな要因で低下します。代表的な疾患として腎炎や高血圧などがありますが、最近では糖尿病性腎症の悪化からの透析導入が増えている傾向です。

また、がんについては肺がんが

多く、剣淵町の喫煙率が国や北海道の平均と比較して高いことも要因の一つと考えられます。

2. 内臓型肥満・脂質異常症が多い傾向にあります

健診結果から剣淵町の健康状態の特徴として肥満の方が多いことがあげられます。特に腹囲が基準以上の内臓型肥満の割合が多く、男性だけでなく女性も増加傾向にあります。

それに伴い脂質異常に加えて、血圧、血糖も異常値となる割合が増えています。

3. 生活習慣を点検!

① 楽しく運動不足を解消しよう

健診時の問診で運動習慣がないと回答している人の割合が多い傾向があります。車や機械に乗る方が多く、歩くことが少ないようです。少しの距離で構いませんので、まずは今までよりも体を動かすことを意識してみましよう。

また、スマートフォンのアプリ等で歩数によりポイント付与されるものもあり、楽しみながら歩くこともお勧めです。

② 夕食が遅くなりそうときは

週3回以上就寝前に夕食を摂ると回答している人の割合が多い傾向です。仕事等でどうしても夕食が遅くなってしまうことが多い場合は、野菜料理を先に食べてから主食を食べる、出来るだけ腹八分で抑えるなど食べ過ぎないようにしましょう。また、2回に分けて食べるのが可能であれば18時頃におにぎりなどで主食を摂り、帰宅後におかずを食べるようにすると太りにくい食べ方になります。

③ 野菜を毎食食べましよう

野菜のビタミン類は全身の血管を守る保護材です。また、がんの抑制や抵抗力をアップさせる働きがあります。出来るだけ野菜を中皿1皿(120g程度)、毎食食べるように心がけましよう。

特にビタミンAは人参やホウレン草、小松菜などの緑黄色野菜に多く含まれます。1日分の野菜(350g)のうち中皿1皿(120g程度)は緑黄色野菜で摂るよう心がけましよう。

4. 各種健診を

1年に1回は受けましよう

がんは、早期発見で治療できる

可能性が高い疾患です。特定健診と併せて各種がん検診も年に1回は受けるようにましよう。

健康づくりにぜひ保健師や栄養士をご活用ください

剣淵町では、赤ちゃんから高齢者までサポートする地区担当保健師を配置していますので、どうぞよろしくお願ひします。

健康福祉課

保健グループ

保健師 丸田 夏絹  
<西町・旭町・西岡町>  
☆まだまだ学ぶことも多いですが、一生懸命頑張ります。

保健師 村椿 明子  
<緑町・屯田町・南桜町>  
☆皆様の健康をサポートできるよう頑張ります!

保健師 半澤 詩乃  
<緑町・屯田町・南桜町>  
☆保健師になって間もないですが精一杯頑張ります。

保健師 横井 静恵  
<元町・藤本町>  
☆皆さまの健康づくりの一助となるよう頑張ります!

栄養士 倉富 こず恵  
<全町>  
☆食事を通して健康づくりのお手伝いをさせていただきます

保健師 中鉢 夢乃  
<仲町・西原町・東町>  
☆今年も一年、どうぞよろしくお願ひいたします!