



◆健診から見た剣淵町の特徴

剣淵町の健康状態の特徴は肥満の方が多くことです。それに伴い脂質異常症が平均より多くなっています。

肥満の方が多い要因として次のような特徴が見受けられます。

1. 運動不足の方が多く

車や機械に乗っている時間が多く徒歩での移動が少ない傾向があります。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ょう。最近のスマートフォンアプリでは、歩くことでポイントが付くものも出ています。楽しみながら体を動かすのも良いでしょう。

2. 就寝前の2時間以内に夕食を

食べる人が多い

多忙で帰宅が遅くなり、やむを得ず遅い時間に夕食を取り、就寝される方が多いようです。その場合は、野菜料理を先に食べてからおかずや主食を食べるようにしましょう。お腹いっぱい食べたくなる場合は、食事前に水をコップ1杯程度飲むこともおすすめです。

3. 朝・昼・夜の三食以外の間食

甘い飲み物を摂る人が多い

もし、甘い飲み物を毎日飲む習慣があるのであれば、甘い飲み物を水や麦茶などのノンカフェインの飲み物、無糖の炭酸水などに切り替えましょう。

飲み物の糖分は吸収が早く、血糖値を急激に上昇させます。血糖値の高値が血管内皮障害を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化につながります。また、最近では高血糖が認知症や抑うつなど脳にも影響を与えていると言われています。

一服にはあんパンやクリームパンよりも中に甘いものが入っていないバターロールや豆パンの方がおすすめです。

あんぱんやクリームパンは小さめでも砂糖は大きじ3杯半程度入っています。(大人1日の砂糖量大さじ1〜2杯が目安です)

◆喫煙率が高く、がん検診の受診率が低下傾向

平均よりも大幅に高いのが喫煙率です。剣淵町のがん医療費は年々増加しています。がんは早期発見で治療できることも多い疾患です。特定健診とあわせて各種がん検診も年に1回は受けるようにしましょう。

◆年に1回の健診を受けて健康状態を確認しましょう！

健診は健康状態を知るための第一歩です。20歳から高齢者の方を対象に町では各種健診を計画しています。通院の有無、症状の有無に関わらず対象になります。

年に1回、健康状態を把握し、健康の維持・改善をよろしくお願ひします。

剣淵町では、赤ちゃんから高齢者までをサポートさせていただく地区担当保健師がいます。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 中鉢 夢乃

<仲町・西原町・東町>

☆みなさんの健康的な生活を一緒に考えさせていただきます！

保健師 横井 静恵

<元町・藤本町>

☆今年も担当させていただきます。よろしくお願いいたします！

保健師 村椿 明子

<全町>

☆みなさんの健康づくりに伴走させていただきます。ご相談ください。

管理栄養士 倉富こず恵

<全町>

☆食事を通してみなさんの健康づくりのサポートをさせていただきます！！

保健師 半澤 詩乃

<緑町・屯田町・南桜町>

☆今年もみなさんの健康をサポートできるよう精一杯頑張ります！

保健師 丸田 夏絹

<西町・旭町・西岡町>

☆今年もみなさんの健康を支えられるように頑張ります！