



ここをチェック！

自宅で簡単、健康チェック

✓【体重】…肥満・痩せ型になっていませんか？

肥満・痩せ型などの体型は、生活習慣病のリスクを高めてしまいます。偏食をせず毎日三食を食べる、食後には運動を取り入れるなどの生活習慣を身に付け、普通体重を維持することが大切です。特に、高齢者は食事量が減りがちなため、体重減少からの筋力の衰えや体力の低下につながりやすいです。日々の生活で肥満や痩せ型にならないための意識を持つようにしましょう。



★体重は\ここをチェック！／

「BMI（ボディマス指数）」
BMIとは、体重と身長から算出される肥満度を表す指数のことです。

BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]
18.5以上25.0未満…普通体重
25.0以上…肥満 18.5未満…低体重(やせ)

✓【歩数】…運動不足になっていませんか？

日々の活動量は、健康を大きく左右します。歩数の測定は、1日どれだけ活動したかを測る目安として有効です。まずは、自分の歩数を確認することから始めてみましょう。



★歩数は\ここをチェック！／

「歩数の現状と目標」
令和元年度国民栄養調査では、1日の平均歩数が成人男性は7,864歩(70歳以上は5,396歩)、女性は6,685歩(70歳以上は4,656歩)となっています。

男女別目標歩数
成人男性…9,000歩(70歳以上…7,000歩)
成人女性…8,500歩(70歳以上…6,000歩)

✓【血圧】…高血圧になっていませんか？

高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚症状がないにも関わらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を引き起こし、脳血管疾患や心疾患を発症する危険性があります。血圧は同じ条件で測定することで、平均値や、変動の特徴を把握することができ、身体の異常を察知しやすくなります。病院などでは、緊張して血圧が上がる場合があります。より正確な値を知るために、家庭で測定する習慣をつくりましょう。



★血圧は\ここをチェック！／

「収縮期血圧・拡張期血圧」
心臓が収縮したときの収縮期血圧と、拡張したときの拡張期血圧の、どちらから一方でも基準値を上回ると高血圧と診断されます。

高血圧の基準(家庭での血圧)
収縮期(上の)血圧…135mmHg以上
拡張期(下の)血圧…85mmHg以上

歩数計・血圧計は保健センターで借りられます。

来所した際にお声がけください。健康に関する疑問や不安は抱え込まず、保健センターに遠慮なく相談してください。



習慣は健康をつくる

移動の際は、エレベーターを使わず階段を使うなど、「健康のためにできること」は日常生活にたくさんあります。皆さんは健康を維持するために、何か取り組んでいることはありますか。健康診断などは、健康管理のスタートラインと言われており、これらを継続して受診することも一つの健康習慣といえます。

保健センターには、コロナ禍を理由としたもの以外に「病気が見つかるのが怖いから、検診などの受診を控えたい」という声も寄せられているそうです。しかし、本当に怖いのは、知らぬ間に病気が重篤化して、気付いたときには取り返しがつかなくなっていることです。

一方で、「自分はきつと大丈夫」という根拠のない自信や、「去年の検診では問題がなかったから」などの理由で、健康診断を受けない方や、定期受診をお休みしてしまう方がいます。自分の中の「きつと大丈夫」は、本当に大丈夫なのでしょう。健康診断の受診や定期受診の必要性を理解し、自分の健康を守る習慣を作りましょう。

interview

健康診断

受けていて

よかったです。

健康診断を会社で紹介されたのが受診を始めたきっかけです。退職した後も、健康診断は継続して受けています。定期的に体の状態を知ることは、自分だけでなく、家族などの安心にもつながるので、これからも受診を続けていきたいです。

不安の多いコロナ禍だからこそ、健康状態を確認する必要があると思っています。健康診断を継続して受診していると、保健センターの職員の方とも仲良くなれて、健康に関する疑問や不安な点を気軽に相談しやすくなりましたね。

健康診断を受けるようになってからは、健康情報にアンテナを張るようになりました。次の受診で医師に質問したいことを整理するために、雑誌で健康情報を読んだり、過去の診断結果について、自分なりに勉強しています。



小澤 エツ子 さん



村太 敏子 さん



嶋田 清子 さん

advice

生活習慣

変化して

いませんか。

健康診断を受けた方や相談にいらした方とお話すると、外出自粛により自宅で過ごす時間が増えたことから間食の機会が増えたり、活動量が減ったりしたことで、体重が増えてしまったという声を多く聞きます。間食が多いと、カロリーや糖分、塩分の過剰摂取につながり、肥満や高血糖、高血圧等の生活習慣病を招いてしまいます。

加工食品には栄養成分表示が示されています。自宅での食事の機会が増えた今こそ、炭水化物や食塩相当量が記載された栄養成分表示を確認してみましょう。特に、滝川市は高血圧の方が多いです。1日の推奨塩分摂取量は成人男性7.5g、成人女性6.5gとされていますので、この食塩量に近づけるよう意識するところから始めてみませんか？

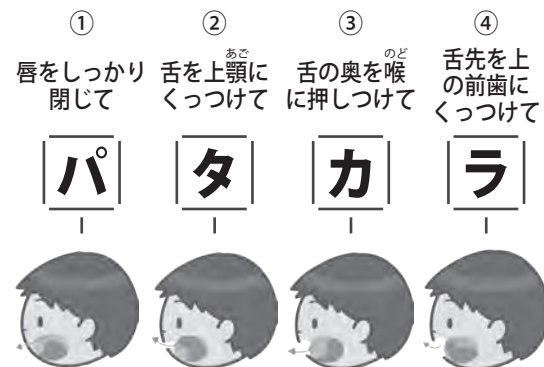
また、食事だけに限らず、この機会に散歩や体操などの自分に合った運動を探してみましょう。達成できる目標を立てることが長続きのコツです。



コロナ禍だからこそ、日々の生活に運動を。

食前におすすめ！「パタカラ運動」

コロナ禍で会話が少なくなっていないませんか？お口周りの筋力アップを目指しましょう！



転倒予防におすすめ！「タオルギャザー」

タオル1枚で足底や足指を鍛えることができます。姿勢のバランスの強化に役立ちます！

①タオルの上に足を置きます。

②指を曲げ伸ばしして、タオルをたぐり寄せます。



急に激しい運動を行うと、けがをする恐れがあります。不安のある方は、主治医に相談のうえで、無理のない範囲で実施することを心がけましょう。