

# 健診を生活習慣改善のきっかけに!

問い合わせ  
健康推進課 加藤  
☎0024

健診は、病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、病気になる原因を見つけ、発症をくい止めるためのものです。健診結果をよくご覧ください。異常がある項目には、病気やその原因となっている日常生活の問題点が、いろいろと浮かび上がってくるはず。健診は、その問題を改善する絶好のチャンス。健診での指摘を「病気のサイン」と受け止め、生活習慣を見直すことで、あなたの健康づくりに生かしてください。

## 同じ診断結果でもこんなに違う

ある年、健康診断で高コレステロールを指摘され、受診を勧められた同じ年のAさんとBさん。2人のちょっとした意識の違いが、2年後には明暗を大きく分ける結果になりました。

**A**さんは早速、近くのかかりつけの医院を受診。脂質異常症と診断されました。そこで現在の生活を反省し、家族の協力のもと、食生活を改善。ウォーキングも始め、メリハリのある生き生きとした生活を心掛けました。そのかいがあり、1年後の健診ではコレステロール値が徐々に下がり、2年後には正常値となりました。



**B**さんはその後、受診する様子もなく相変わらず家でごろごろして油っぽい食事と晩酌を欠かさない生活を続けていました。2年後のある夜、突然胸の激しい痛みを感じたBさんは、すぐに救急車で病院へ。一命は取り留めたものの、心臓バイパス手術という大手術を受けることになりました。病名は心筋梗塞でした。



## あなたの生活習慣の改善をお手伝いします

このように、「まだ自覚症状がないから」と今までの生活を続けていれば、知らないうちに生活習慣病が進行してしまいます。市では、特定健診や職場の健診結果を分かりやすく説明し、その人に合った生活習慣の改善に向けたアドバイスを行う「健診結果見え～会」を実施しています。(日程は、健康推進課へお問い合わせください) 健診結果を見て、自分の生活を見直してみませんか。他にも、健康に関する相談を毎週火曜日に実施しています。(機器を使つての検査を希望する場合は予約制) ご自分の体で心配なことがあれば、一度ご相談ください。

### ■総合健康相談日程

会場	開催日時
さざんか	第1、3火曜日 (祝日除く) 午前9時～11時
相良保健センター	第2、4火曜日 (祝日除く) 午前9時～11時

## 生活習慣改善のポイントは「運動」と「食生活」

### ■自分に合った運動を続けましょう

- ◎食べ過ぎた!と思ったら、少し動きましょう
- ◎通勤や近場への買い物などは、車を使わずに徒歩。風呂掃除、洗車、庭の草取りなど日常生活の中でもとにかく体を動かせば、カロリーを消費できます
- ◎子どもと15分遊ぶだけでも、およそ100キロカロリーを消費します
- ◎10分歩くと、約1,000歩になります
- ◎メタボの人は、1日合計10,000歩を目標に!
- ◎スポーツを行うと、より効果的に消費カロリーを増やせます
- ◎脂肪を燃やすには、ウォーキングやエアロビクスなど、軽く汗ばむぐらいの有酸素運動が効果的



仲間と一緒に楽しく運動!

### ■食生活を見直しましょう

- ◎間食をするなら夕食後よりも日中に
- ◎適正な間食のカロリーは1日200キロカロリーまで(大福1個程度)
- ◎果物には糖分が多く含まれているので、食べ過ぎに注意しましょう(リンゴなら1日1/2個、ミカンなら1日2個が目安です)
- ◎血圧は、朝夕の大体決まった時間に測定を
- ◎食事は、野菜から食べ始めると血糖値の上昇が緩やかになり、ダイエット効果が期待できます
- ◎悪玉コレステロールは、夜9時以降の食事で大きく上がります
- ◎休肝日を作ろう(飲酒量を減らすより回数を減らす方が効果的です)



野菜を多く食べよう

### ■牧之原市の状況 (平成24年4月1日現在)

人口	49,765人
65歳以上人口	12,224人
介護認定者数	2,088人
日常生活自立度Ⅱa(*)以上	1,365人

\*日常生活自立度Ⅱa・・・道に迷う、金銭管理のミスなど家庭外で支障が出るものの、誰かが注意していれば自立可能な状態

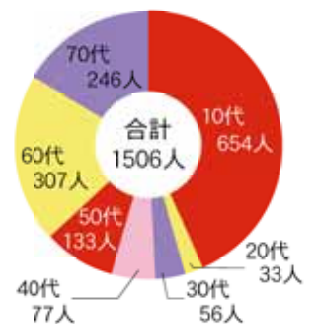
全国的に高齢化が進む中、認知症の患者は増加しています。認知症は、脳の機能低下によって起こる病気です。厚生労働省によれば、全国の患者数は平成22年の時点で約200万人、32年には325万人まで増加するとされています。本市においても、65歳以上の人のうち10人に1人は道に迷ったり、買い物や事務・金銭管理などにミスが出るなど、認知症の症状が出ているというデータがあります。

### 認知症の現状

### 認知症サポーターとは

厚生労働省では、平成17年度から「認知症を知り地域をつくる10カ年」キャンペーンを始めました。その一環である「認知症サポーター100万人キャラバン」を全国で100万人養成することで、もし、認知症になっても安心して暮らせるまちを市民の手によってつくっていくことを目指して、推進されてきました。23年度には、サポーターが300万人を突破しました。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、応援する人のことです。サポーターといっても何か特別なことをするわけではなくありません。近所で不安そうにしている人を見かけたら優しく声を掛けることなども、立派な活動の一つです。認知症の人は日常生活の中で失敗

### 認知症サポーターの年代別構成



をしてしまうこともあります。が、失敗を責めたりせずに「お手伝いしましょうか」と優しく声を掛けてあげることが大切です。市内に1500人を超えるサポーターが誕生。市では、19年度から「認知症サポーター養成講座」を開始しました。この講座を受講し、認知症の基礎知識やサポーターとしての活動について学んだ人が「認知症サポーター」となります。現在、市内には1506人(平成24年7月末現在)の認知症サポーターが誕生しています。

# 知っていますか? 認知症サポーター



認知症サポーター  
100万人キャラバン  
マスコット  
キャラクター

問い合わせ  
健康推進課 小川  
☎0024

### キャラバン・メイト養成研修の参加者募集

- ▶期日: 11月11日(日)
  - ▶会場: 磐田市文化振興センター(予定)(市のマイクロバスで送迎します)
  - ▶研修時間: 約6時間(研修終了時に修了証を授与)
  - ▶受講料: 無料
  - ▶対象者: ボランティアの立場で、キャラバン・メイトとして無償で活動できる方
- 受講希望の方は、9月26日までに健康推進課までご連絡ください。(先着順となります)

認知症サポーター養成講座の講師として、認知症の症状や患者さんへの接し方などを講話や寸劇を通して分かりやすく市民に伝えるのが「キャラバン・メイト」と呼ばれる人たちです。市では現在、18人のキャラバン・メイトが活躍していますが、一緒に活動してくれる新たなキャラバン・メイトを募集しています。

その内訳は、小学生や地域で活動するボランティア団体の皆さん、市内の金融機関やスーパーマーケットの従業員など、さまざまです。養成講座の講師「キャラバン・メイト」を募集中

### 先輩キャラバン・メイトからのメッセージ



キャラバン・メイト  
竹内みち子さん

講座の修了生が、今日も地域で認知症の方に優しく声を掛けてくださっていることを願っています。キャラバン・メイトの活動は自分自身の成長にもつながっています。あなたも私たちと一緒に活動しませんか。



小学校での養成講座で分かりやすく説明する竹内さん

活動に必要な知識は研修で学ぶことができるので、ただでも安心して活動していただけます。市では、今後も引き続き認知症への理解の輪を広げ、みんなで支え合うまちづくりを目指していきます。