

チエインジ

「体重が増えたけど・・・、健診で数値が基準値外だったけど・・・、症状がないから大丈夫」と思っていますか
 病気の中には、静かに進行し悪化してから症状が
 一気に現れるものもあります
 病気を治すことは難しいこと。しかし、日々の生活を変えただけで、かからず済む病気もあります
 「改善していれば」と後悔する前に、自分の生活を見つめ直しませんか

死因の5割は生活習慣病

毎日の生活習慣が原因でかかる病気を「生活習慣病」といいます。
 本市の死亡原因の54%をがん、心疾患、脳血管疾患が占めています。
 この三大疾病を招く危険性を高めるのが「肥満」「高血圧」「糖尿病」など。これらは、偏食、運動不足、喫煙など、日々の生活習慣が深く関わっています。

「生活習慣病の怖さは、自覚症状がほとんどないこと。体の中では動脈硬化などが、静かに進行していきます」と語る細浦技術主幹。そのまま病気に気付かないでいると、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などになることも。重症化すると、寝たきりになったり、亡くなったりする場合もあり、おいしいものを食べる、スポーツをするといったことなどが楽しめなくなってしまう。

登米市市民生活健康推進課

技術主幹 細浦 育子さん
(保健師)



れています。これは、認知症や寝たきりなど、医療や介護を必要とせずに日常生活を送れる期間のことです。市の健康寿命は県内35市町村のうち男性が78・03歳で29位、女性が83・05歳で21位。1位の大河原町と比べて、男女共に約4歳も差があります。

生活習慣病は健康寿命を短くしている要因の一つ。取り返しがつかなくなる前に、生活習慣を振り返り、改善することが大切です。

特定健診で自分の体を知り健康づくりに生かす

健康状態を知るための手段の一つに、健診があります。健診を受けることで、自分では見えない体の状態が見えてきます。

市の特定健診受診率は61・3%で、県平均45・2%と比べると高い値。そのうち、メタボリックシンドロームの該当者および予備群は32・9%です。しかし、メタボを対象とした特定保健指導を受ける人の割合は、6・7%と非常に少ない状況になっています。異常が見つかったも、指導を受ける人が少ないのは、症状がないので大丈夫だと思っっているからではないでしょうか。

細浦技術主幹は「年1回、その日のデータですが、健診で体の変化を捉えてほしい。また、受診すること

も大切ですが、その後の結果をきちんと理解して、健康づくりをしてほしいですね。本市の健診は、他の市町村と比べて無料で実施しているものが多くあります。皆さんの負担は少なく済むので、自分のためにも家族のためにも受診してほしいです」と健診受診の重要性を語ります。

生活習慣病は予防できる

生活習慣病は予防できる病気です。バランスの良い食事、運動不足解消、禁煙など、普段からの心がけで防ぐことができます。改善せずに放置していると病気が進行し、亡くなることや後遺症で思い通りの生活が送れなくなることもあります。「あのときに改善していればと後悔してほしくありませんので、ぜひ健診を受け改善に取り組んでほしいです」と細浦技術主幹は語ります。

市では皆さんの健康づくりを推進するため、タウンウォーキングやスマートフォンアプリを利用した「オリジナル歩き旅」などを実施しています。楽しみながらの運動は、継続しやすいので、ぜひご利用ください。

※平成28年度登米市健診日程の詳細は、広報6月号に掲載予定です。

【問い合わせ】市民生活健康推進課
 ☎0220(58)2116

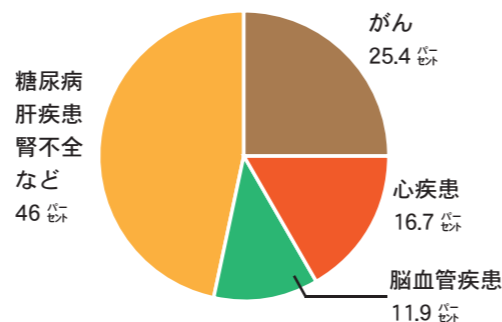
◆登米市の健康寿命と平均寿命

単位：歳

	年度	男性	女性
健康寿命	平成24年度	76.88	81.79
	平成25年度	78.41	83.40
	平成26年度	78.03	83.05
平均寿命	平成24年度	78.28	84.63
	平成25年度	80.11	86.78
	平成26年度	79.65	86.60

資料：元気とめ食育21計画（第3期）

◆登米市の主要死因（25年度）



資料：宮城県衛生統計年報