

ウィズコロナ時代の健康づくり



登米市の健康課題

メタボが多い

(該当者・予備群の割合)
【男性】県内ワースト4位
【女性】県内ワースト9位

運動習慣がない人が多い

【女性】県内ワースト8位
【男性】県内ワースト9位

子どもの肥満が多い

(小学5年生の肥満の割合)
【男子】22.5% 【女子】16.0%

心疾患による死亡率が高い

【男性】県内ワースト1位
【女性】県内ワースト13位

脳血管疾患による死亡率が高い

【男性】県内ワースト4位

喫煙率が高い

【男性】県内ワースト11位

※県内35市町村順位
※「データからみたみやぎの健康(令和3年版)」、「令和3年度登米市小・中学校定期健康診断統計表」

2月は「生活習慣病予防月間」です

新型コロナの影響により、自宅にいる時間が増えて、今までの生活習慣を見直した人もいる一方で、運動する機会が減ったり、就寝・起床時間や食事の時間が不規則になった人もいるのではないのでしょうか。

感染対策を取りながら、食事や運動などの改善ポイントを参考に、改めて生活習慣を見直してみませんか。

生活習慣病のリスクをチェック！

生活 3個以上で要注意

- 20歳時より体重が10キロ以上増えた
- 歯磨きは1日1回以下
- タバコを吸う
- お酒は1回2本以上、週5日以上

※350ミリ缶アルコール飲料など

食事 2個以上で要注意

- 座っている時間が1日10時間以上
- 睡眠が5時間以下、9時間以上
- しばしば孤独を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分90回以上

運動 1個以上で要注意

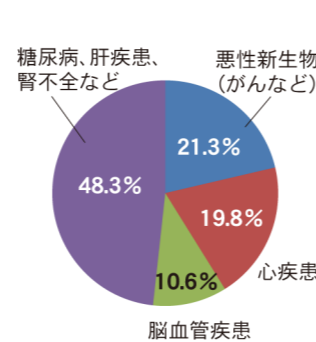
- 食事を抜いたり、時刻がまちまち
- 一人での食事が1日2回以上
- 早食いである
- 1日の野菜の摂取量が少ない
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物に偏る
- 甘い飲み物を1日4回以上飲む
- 1週間の運動が60分以下
- 1日で体を動かすことが60分以下
- 休日は外出することが少ない

詳しい判定はこちらから



日本生活習慣病予防協会ホームページ

■登米市の主要死因(令和元年度)



三大疾病の割合が高い
生活習慣病とは、偏った食事や運動不足、過度の飲酒、喫煙、ストレスなど不健康な生活習慣が原因で発症リスクが高まる疾患のことです。本市では、死亡原因の約52パーセントをがん、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」などです。肥満は大人だけの問題ではなく、市内小学5年男子の肥満割合は22.5パーセントで、県平均と比較し1.5倍となっており、子どもの時からの生活習慣の改善が必要な状況と言えます。

生活習慣病の怖さは、自覚症状がほとんどなく、体の中では動脈硬化などが静かに進行していくことです。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ってしまふこともありまふ。さらに、重症化すると寝たきりになったり死亡する場合もありまふ。

改善のための取り組み

市では、自らの食生活習慣を振り返る機会として、特定健診時に尿ナトリウムを測定しています。尿ナトリウムは塩分と野菜の摂取バランスを表す指標で、食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げ、野菜や果物などに含まれるカリウムはナトリウムを排出し血圧を下げる働きがあります。この値は低いほど良好とされて

おり、取り組みを開始した2017年から21年までの5年間、継続して受診した測定者8千330人のナトリウム値は男女とも低下し、測定後の住民の食行動に変化が見られました。また、収縮期血圧は、取り組みを始めてから3年間は低下しましたが、20、21年においてはあまり変化が見られませんでした。これは、コロナ禍による生活習慣の変化などが影響した可能性が考えられます。

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、バランスの良い食事、運動不足の解消、禁煙など普段の生活の中でのちょっとした心掛けで防ぐことができます。

「あの時に改善していれば」と後悔しないためにも、検診は毎年受け、自分の健康状態をきちんと確認し、改善が必要があれば積極的に取り組んでみましょう。

【問い合わせ】市民生活部健康推進課(地域保健係)
☎02220(58)2116