



健康づくりを進めるうえで、生活習慣や生活習慣病は大きな課題。朝来市健康増進計画「健康あさご21」では市が取り組む健康づくりの領域として次の6つの領域を選定し、それぞれの取り組みの方向性と具体的な目標を掲げています。

6つの領域から健康づくりにチャレンジ！

1 身体活動・運動

適切な身体活動・運動は、生活習慣病の予防やストレス解消に有効です。特に日常生活における身体動作や歩行など、軽い活動の積み重ねが、健康の維持に大きな役割を果たします。時間を見つけて積極的に体を動かすようにしましょう。

2 栄養・食生活

栄養・食生活は、人々が健康で幸福な生活を送る上で欠くことができない営みです。そればかりか食生活はとりわけ生活習慣病の発症と関連が深いとされ、疾病の発症そのものを予防する一次予防のためにも、健康的な食生活を実践することを心がけましょう。

3 タバコ・アルコール

喫煙により肺がんなどをはじめ種々の疾患を引き起こす危険性が增大します。また、受動喫煙による体への影響も見逃せません。飲酒はアルコール依存症、肝疾患、脳卒中などの健康障害を引き起こす危険性があるほか、飲酒による交通事故、犯罪、家庭崩壊などにつながる場合もあります。節度のある飲酒を心がけましょう。

4 休養・こころの健康づくり

こころの健康は、身体状況や生活の質に大きく影響します。そのため、休養やストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応などを通じてこころの健康を保ちましょう。

また、休養は心身の疲労を回復する「休む」という側面だけでなく、人間の育成などを通して自己表現を図る「養う」という側面もあり、休養の考え方が重要となっています。

5 生活習慣病

医療機関を受診する患者の病気の多くは、高血圧性疾患、糖尿病、虚血性心疾患、脳血管疾患、悪性新生物などとなっています。これらは食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に大きく関与する慢性の病気です。生活習慣を改善することによりある程度予防が可能ですので、発症そのものを予防することから始めましょう。

6 歯の健康

親知らずを除く28本のうち20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられるといわれています。そこで80歳で20本以上の歯を保つことを目標とした「8020運動」を実践し、歯の健康づくりを進めましょう。

検査別の結果から…
異常判定の多い検査、「こんなことにご注意を！」

◆循環器検査（血圧、血液脂質、心電図、眼底検査）

…これら循環器検査は総合して高血圧や高脂血症、不整脈や心疾患などの異常を発見するための検査です。高血圧や脂質異常症（「高脂血症」から平成19年7月に改名）は、自覚症状がなく、気付かないうちに心臓病や脳卒中を引き起こす原因となります。また、脂質異常症は動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞などの元となります。塩分や動物性脂肪をとり過ぎず、酒量や喫煙を減らし、適度な運動を心がけることで、予防や症状の改善を心がけましょう。

◆糖尿病検査：糖尿病は、それ自体よりも、目や心臓、腎臓、神経障害など合併症が怖い病気です。

遺伝的要素や運動不足、食べ過ぎ、ストレスが原因といわれていますが、発生の引き金となるのは肥満です。食べ過ぎ、ストレス、運動不足を避けるよう心がけましょう。

◆肝機能検査：肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状が現れたころには、すでに肝炎や脂肪肝、肝硬変などの病状が進行していることが多くあります。

また、肝臓の病気は慢性疾患となりやすいので、異常の判断を受けた人は、症状が軽いうちに早めに医療機関で詳しい検査を受けてください。

◆貧血検査：貧血になると、息切れや立ちくらみなどが起こります。貧血のなかで多いのは「鉄欠乏性貧血」で、これらは無理なダイエットや偏食、夜更かし、ストレスなど生活の乱れが主な原因。毎日の食事には、鉄分やたんぱく質、ビタミンCなどを必ず取り入れるようにしましょう。

※健診結果のお問い合わせは市役所健康課
(06721-5269)へ。