



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

Tel 2・1212

いつまでも元気に過ごすためには！

みなさん「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。最近よく耳にする言葉ですが「健康寿命」とは、心身ともに健康で、介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことをいいます。

日本人の平均寿命・健康寿命は男女ともに世界ランキング上位ですが、平均寿命と健康寿命の差が10年以上あり、この期間は「日常生活に制限のある期間」といわれています。市町村別の平均寿命・健康寿命の順位をみると、佐呂間町は、平均寿命は男女とも上位ですが、健康寿命は下位となっており、平均寿命と健康寿命の差が大きいことが読み取れます。【表1】

将来、平均寿命はまだ延びると予想されていますが、それを上回る健康寿命の延びが課題になっています。

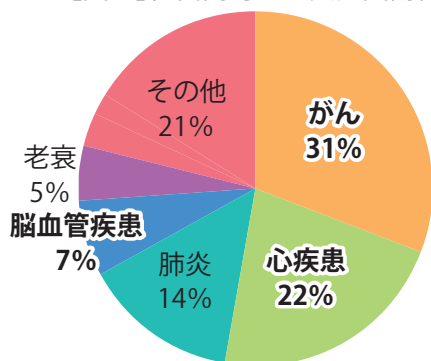
【表1】オホーツク管内各市町村の男女別平均・健康寿命の順位

男性	佐呂間町	紋別市	遠軽町	湧別町	滝上町	興部町	西興部村	雄武町
平均寿命	23位	168位	94位	48位	116位	79位	67位	85位
健康寿命	144位	106位	97位	44位	164位	13位	26位	70位

女性	佐呂間町	紋別市	遠軽町	湧別町	滝上町	興部町	西興部村	雄武町
平均寿命	16位	158位	4位	75位	75位	110位	89位	75位
健康寿命	114位	173位	10位	155位	146位	28位	46位	62位

(国保データベースより)

【図1】佐呂間町の主要死因割合



(佐呂間町データヘルス計画より)

健康寿命を延ばすために

健康寿命を延ばすには、要支援・要介護状態になるリスクを減らすことが大切です。

佐呂間町における介護保険認定申請の主要疾患としては、高血圧や心疾患、筋・骨格系疾患、脳血管疾患の割合が大きくなっており、介護が必要となる要因は加齢だけでなく生活習慣病が影響していることがわかります。

Point 1 適切な食生活

また、佐呂間町の主要死因【図1】の上位である「がん(悪性新生物)」「心疾患」「脳血管疾患」も生活習慣が深く関与しており、これらを予防するためには、食事・飲酒・運動・喫煙などの生活習慣の見直し・改善を行い、生活習慣病を予防することが重要です。

生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすために、日頃から実践できることをいくつか紹介します。

健康寿命を延ばすためには、主食(ご飯、パン、麺類等)・主菜(魚、大豆製品、卵、肉等)・副菜(野菜、海藻、きのこ等)をそろえた栄養バランスのよい食事を心がけることが大切であるといわれており、野菜は1日350g摂ることが目標とされています。「平成28年国民健康・栄養調査」によると、成人男女の平均野菜摂取量は1日276gであるため、目標値まで1日のどこかで野菜

料理を「あと1皿」プラスすることが理想的です。塩分摂取についても、過剰な塩分は血圧の上昇を招き動脈硬化のリスクが高くなってしまうため、だしや香味野菜の活用などにより調味料の量を減らし、塩分を男性で1日8g、女性で7gに抑えることが望ましいとされています。

また、食事の内容だけでなく食べ方など大切になってきます。ポイントとしては、

- ・きちんと朝食を摂る
 - ・よく噛み、早食いは避ける
 - ・腹八分目を心がける
 - ・野菜を先に食べる
- などが挙げられます。

食事と合わせて、お酒を飲みすぎないようにすることも必要です。1日のアルコール量を20gに抑えることや、1週間に2日程度はお酒を飲まず肝臓を休める「休肝日」を設けることが大切です。

アルコール量20gの目安



Point 2 適度な運動

適度な運動の継続は筋力低下を防ぐだけでなく、高血圧や糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの病気の発症予防や悪化予防に効果があり、健康寿命を延ばすことにつながります。運動の中でも、酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする「有酸素運動」がおすすめです。種類としてはウォーキングやランニング、水泳、サイクリングなどが挙げられます。自分の体力や体調などを考え、無理のない範囲で継続することが大切です。また、「運動に苦手意識がある」「時間がない」という人も、いつもは車で行っていた職場や買い物に歩いて行ってみる、掃除や洗濯などの家事をキビキビ行なう、テレビを見ながらストレッチをするなど、日常生活の中で今よりも少しだけ体を動かすことを意識するだけでも、1日の活動量が変化するので自分のできそうなところから始めてみましょう。



Point 3 禁煙

喫煙は、肺がんなど多くのがん、心筋梗塞や脳卒中、呼吸器疾患など様々な病気の原因となります。

また、メタボリックシンドロームや糖尿病のリスクも高くなるとされています。佐呂間町の健診受診者における喫煙率は平成29年度で19.8%で、北海道(16.8%)、国(14.1%)と比較して高い状況となっています。また、自分がタバコを吸うことで、家族や周りの人もタバコの煙を吸ってしまう環境になるため、周りにいる人のがんや心疾患のリスクを高めることにつながります。自身だけでなく、家族や周囲の人の健康を守るためにも禁煙について考えてみてください。



Point 4 健診の受診

生活習慣病は、早期には自覚症状がないことが多いため、定期的に健診を受けて病気を早期発見し適切な医療を受けることが重要となります。また、検査結果が正常であっても年々数値が悪化している場合は注意が必要です。健診を受けてそのままにするのではなく、健診結果を確認し「基準値から外れているのはどのような項目なのか」「今までの結果と比べて変化が起きているところはないか」などを振り返り自身自身の体について把握することが大切です。

以上、4つのポイントを紹介しましたが、生活習慣病は、若いころからの運動不足や不適切な食生活の積み重ねによりリスクを高めることにつながります。「まだ若いから大丈夫」と思わず、若いうちから生活習慣を見直して将来の病気や介護のリスクを減らすことが大切です。

日々の生活の中で、自分でできそうなことから少しずつ積み重ね、がんや糖尿病等の生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばしていきたい気持ちに生き生きと暮らしていきたいでしょう。