

健康だより

令和5年9月号

NO 554号

大蔵村 健康福祉課



令和5年度 健康増進普及月間統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～ 健康寿命の延伸 ～

9月は健康増進月間です。

健康寿命＝健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康寿命に大きく関わってくるのが糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。

大蔵村の健診結果から見た生活習慣病リスク保有者の割合は**県内35市町村中35位とワースト1位**。これまでの健康だよりでも血圧や血糖値など生活習慣病につながる健診結果の数値が高いことをお伝えしてきました。それ以上に生活習慣病と切って離せないのが**肥満**です。

R4年度の健診の結果、BMIが25以上だった方の割合は42.1%でした。



BMIとは… 体格指数のこと。肥満度を指す指標として国際的に使われています。

BMI＝体重(Kg) ÷ (身長(m)×身長(m))

※ 身長は「cm」ではなく「m」で計算します。163 cmの場合、1.63 となります。

B M I	判 定	あてはまるとなりやすい状態
18.4以下	低体重(やせ)	若い女性…月経不順、貧血 高齢者…免疫力の低下、筋力低下
18.5～24.9	普通体重	22になるときの体重が標準体重。 最も病気になりにくい状態。
25以上	肥満	脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の リスクが2倍以上になるとされている。

BMIは25以上が「肥満」と判定されます。

R4年度の健診の結果、全体の42.1%、**健診を受けた方の2人に1人が肥満と判定されたこと**になります。山形県全体では29.9%ですので、大蔵村の数字の大きさがわかりますね。

食事をおいしく、バランスよく

BMIの改善に関係するものの1つが「食事」です。9月は食生活改善普及運動の期間でもあります。

令和5年度の基本テーマは、「食事をおいしく、バランスよく」です。

BMI改善のポイント

- ◇ 1日3食決まった時間に食べる
- ◇ 腹八分目にする
- ◇ 主食(ご飯、パンなど)、主菜(肉、魚など)、副菜(野菜、海藻、きのこ類など)をそろえたバランスのよい食事をする。



健康意識調査の結果、大蔵村では、朝食を毎日食べると答えた方が87.4%、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることがほとんど毎日、日に2回以上あると答えた方が58.8%という結果でした。

どちらも年齢が低くなるほど割合が低下し、20歳代では「朝食をあまり食べない」が25%、「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることがほとんどない」が18.8%となっています。

今の食事は現在の自分だけでなく、将来の自分にも影響します。

いつまでも元気に生活できるよう、今の生活を見直してみませんか？

BMIの改善に大きく関係するのは「運動」と「食事」です。
10月号では「運動」を、11月号では「食事」を詳しく取り上げたいと思います。



9月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	6 (水)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	合海・沼の台・平林の予約者 (女性)
乳幼児健診	6 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R5. 4～R5. 5月生 R4. 10～R4. 11月生 R4. 1～R4. 2月生
ぷらっとサロン	8 (金)	9:30～11:00	子育て支援センター	妊娠中の方、お子さんをお持ちの方、どなたでもどうぞ
人間ドック	12 (火)	6:10 (開場時間)	中央公民館	豊牧・滝の沢・沼の台・平林の 予約者(男性)
ヘルシーティース 事業	14 (木)	8:45～9:15 (受付時間)	中央公民館	9～12月生の 1～4歳になるまでの児
人間ドック	19 (火)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	合海の予約者(女性)
定期健康相談	25 (月)	13:30～14:00	中央公民館	どなたでもどうぞ
人間ドック	26 (火)	6:10 (開場時間)	中央公民館	上竹野・烏川の予約者(男性)

☆☆9月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
8日(金)	13:30～14:00	白須賀センター	8/10実施の方
	14:45～15:00	豊牧センター	8/10実施の方
25日(月)	9:00集合	滝の沢公民館	8/31実施の方
	9:45集合	塩公民館	8/22実施の方
	10:30～11:00	白須賀センター	8/22、31実施の方
	13:30～14:00	中央公民館	8月中に受けてまだ結果を受け 取っていない方

9月10日～16日は自殺予防週間です。

悩みや不安を抱えて困っている時には、1人で抱え込まず、誰かに相談してみませんか？
相談窓口には以下のものがあります。

こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556(全国共通)

平日9～12時、13～17時 心の健康相談ダイヤル 023-631-7060 からも相談が可能です。

子供のSOSの相談窓口 0120-0-78310(フリーダイヤル、無料、24時間対応)

山形県内在住、または県内に通勤・通学している方はLINEで相談できます。

こころの健康相談@山形(毎日18:30～22:00、年末年始を除く)

次のどちらかの方法で友達登録を行ってください。

①「友だち追加」の「検索」で、ID【@950wtmqh】を検索して追加。

② 2次元コードを読み取って追加。

