



# 健(検)診習慣を身に付けよう 世代別健康づくりのポイント

## 健康づくりしていますか？

テレワークの普及や外出の自粛により自宅で過ごすことが多くになりました。運動不足による体重増加や食生活が乱れている方が多いのではないのでしょうか。健康に影響が出てくる前に、健康づくりの方法を見直してみませんか？何を見直すべきなのか知るために年に一度は健康診断を受けましょう。

今月号では、世代別の健康づくりのポイントや注意したいことをお伝えします。

## 20～30代の健康づくり

村では、20～30代の早期生活習慣病予防として毎年7月に4日間の集団健診を実施していますが、この世代の受診率は10%ととても低く、健康意識の低さが懸念されます。まずは健康づくりをすることからはじめてみましょう。今のあなたの状

態についてチェックしてください。

- 20歳時点と比べて体重が増えた
- 朝食は食べない
- 夕食を就寝前の2時間以内にとっている
- お酒をよく飲む
- 運動をする機会がほとんどない
- 休日はごろごろしている

一つでも当てはまる項目があれば、生活習慣が乱れており、将来、生活習慣病のリスクが高まります。健康づくりのため、生活習慣を見直しましょう。

## 40代の健康づくり

仕事や家事、育児の忙しい盛りりの40代。若いころに食生活が乱れていた人は体重や体脂肪が増え、「中年太り」に陥りやすくなります。忙しいうちから放っておくと生活習慣病のリスクがどんどん高まります。

また、がんのリスクが高まる世代です。病気の早期発見、早期治療の

ためにも、特定健診だけでなくがん検診なども活用しましょう。

## 50代の健康づくり

今までの不摂生のツケが病気になるって現れ始めます。高血圧症は、男性では2人に1人、女性では4人に1人が罹患しています。高血圧を放置すると、血管が傷つき、重大な病気を引き起こします。自宅でも血圧測定を行い、自己管理の習慣を身に付けましょう。

また、女性は50歳前後になると女性ホルモンが減少し、肩こりや頭痛、ほてりなどさまざまな体調の変化に悩まされることがありますので、特に食事や運動などの生活習慣に注意が必要です。

## 60代の健康づくり

定年後は、自己責任で健康診断を受けなければなりません。60代で健康意識を高く持つことで、今後、介

護を必要としない、健康的な老後を過ごすことができます。加齢とともに血糖を調整するインスリンの分泌が減ったり、働きが低下したりして糖尿病患者が増えてきます。60代男性の4人に1人が糖尿病を発症します。

健診を受けた後は、医師や看護師、保健師などのアドバイスを受け、生活習慣を改善しましょう。

## 70代の健康ポイント

脳梗塞や脳出血などの脳卒中を起こすと、後遺症で寝たきりのリスクが高まる世代です。現在抱えている高血圧などの持病を医療機関任せにせず、自分の体と向き合い、管理しましょう。

## 65歳以上からの健診は メタボ対策からフレイル対策

フレイルとは、今までは健康だったのに、年齢とともに活動能力がじわじわと低下していき、動くことがおっくうになり気持ちもだんだん内向きになってくることです。フレイル予防が、健康寿命を延ばす大きなカギになります。このまま「年だから」と諦めてしまつてはなく、改善して健康的な生活を手に入れませんか。人生100年時代、介護の必要なく、いきいき過ごしましょう。

- ・歩くことが遅くなった
  - ・握力が弱くなった
  - ・わけもなく疲れやすくなった
  - ・体重が減った
  - ・外出の機会が減った
  - ・物忘れがあると言われる
- このようなことが気になる方は地域包括支援センターにご相談ください。

**健診を受けた後は**

健診を受けた後の行動はとても大切です。健診後のAさんとBさんについてお話しします。

**○Aさん60歳男性の場合**

毎年健診は受けていましたが、結果については全く関心がなく受けているだけで、血圧・脂質に異常があっても、気にせず味が濃いものを食べていました。高血圧については特に病院を受診しておらず、10年以上放置していました。その結果、脳梗塞を起こし、後遺症から介護が必要な生活になってしまいました。

**○Bさん70歳男性の場合**

仕事の都合で健診を受けることがなく、今年初めて受診しました。高血糖が分かり大きな病院に紹介されました。病院を受診して、今まで何も考えず好きな時間に好きなものを食べていた食生活を見直しました。治療も開始され、今は趣味を楽しみ、興味の

ある資格を取るために勉強をしています。

このように、健診を受けてもその後の生活次第で大きく人生が変わってしまいます。より健やかに「今を生きる」ために、健診を受けるだけではなく結果をしっかり自分のこととして考え、健康づくりの改善に取り組みましょう。

保健福祉課では、個別の栄養・運動相談や健診結果説明会なども実施します。ぜひご参加ください。

**やまびこ健診・がん検診のご案内**

対象の方には5月にご案内を郵送します。健診項目は本紙の2〜3ページをご覧ください。内容をよく確認のうえ、申し込みましょう。

ご不明な点は、保健福祉課保健予防係までお気軽にお問い合わせください。

保健福祉課保健予防係  
地域包括支援センター  
☎(288)33861



**診療所だより**



煤ヶ谷診療所 猪野医師  
煤ヶ谷診療所 渡邊医師

**診療所の先生が変わりました**

清川村の皆さん、はじめまして。4月に煤ヶ谷診療所へ赴任しました猪野純佳、渡邊南穂と申します。

今回は、この場をお借りして、私たち2人の自己紹介をさせていただきます。

猪野は、平成28年に自治医科大学を卒業し、県立足柄上病院で初期臨床研修を行った後、平成30年から県内の病院で内科を中心とした総合診療を行ってきました。

続いて渡邊は、平成29年に自治医科大学を卒業し、県立足柄上病院で初期臨床研修を行った後、平成31年から横浜市立大学附属市民総合医療センター

病院、横浜市立大学附属病院、横浜市立横浜市民病院、平塚共済病院、神奈川県立こども医療センターで麻酔科を中心とした診療を行い、外科系疾患の診療や集中治療に携わってきました。

不慣れなこともあり、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、皆さんのお役に立てるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

気軽に受診し、ご相談いただける身近な診療所と思っていただければ幸いです。

最後に、日中は暖かくなりましたが、夜間はまだまだ風の冷たい日が続いています。一枚羽織るなどして、体温調節に気を付けてお過ごしください。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352