

今日から始める健康習慣

健康づくりの基本は、毎日の運動と食事です。無理なく続けられる、自分に合った健康習慣を見つけましょう。

菰野町健康マイレージ事業

自分で決めた健康目標への取り組みや、健診受診などでポイントをためる事業です。どなたでも応募できます。



健康ウォークデー

毎月第1水曜日に実施しており、約4kmのコースを1時間程度かけて歩きます。歩くきっかけづくりや仲間づくりに、ぜひ気軽にご参加ください。

健康ウォーキング大会

町内のコースを楽しみながら歩くウォーキング大会です。約5kmと約10kmのコースがあり、体力に合わせて選べます。申し込みは不要で、どなたでも無料で参加できます。

秋のウォーキング大会

- ▶と き 10月17日(土) 8:40～
- ▶受付時間 8:10～8:30
- ▶集合場所 福祉公園(役場本庁西)
- ▶参加費 無料

バランスを大切に

ご飯やパンなどの主食、肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜をバランスよく食べましょう。



◀1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいかがをイラストで表現した「食事バランスガイド」(農林水産省)



食べ過ぎに注意

よくかんで、ゆっくり食べることを心がけましょう。間食や甘い飲み物、お酒の量や回数を振り返ることも大切です。

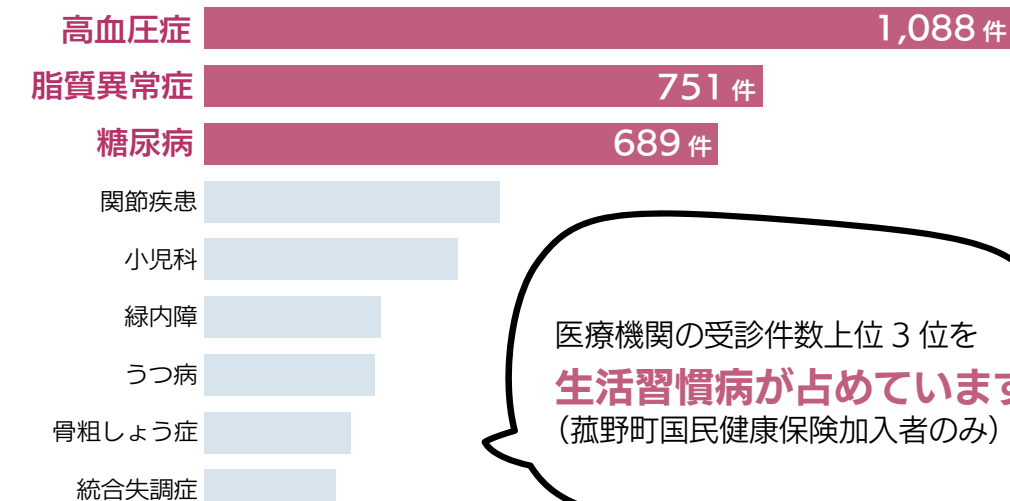
塩分を控える

しょうゆやソースは、料理に直接かけず、小皿に取って少しずつ付けましょう。だしや酢、香辛料を使うと、薄味でもおいしく食べられます。



町内の疾病別受診率

(KDB システム「疾病別医療費分析(細小分類)」、令和4年度)



医療機関の受診件数上位3位を
生活習慣病が占めています
(菰野町国民健康保険加入者のみ)

いつまでも健康に過ごすために
い つまでも自分らしく、健やかに暮らすことは、誰もが願うことです。その願いをかなえるためにも、日頃から自分の健康に目を向け、病気を未然に防ぐことが大切です。なかでも生活習慣病は、自覚症状がほとんどないまま進行し、気が付いたときには重症化していたり、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながっていたりすることがあります。大切なのは、生活習慣病を自分には関係のないものと考えず、自分の身体の状態や日々の生活に目を向けることです。今回の特集では、生活習慣病について紹介します。この機会に、自分自身や大切な家族の健康を見つめ直し、これからも健やかに暮らしていくために何ができるのか、改めて考えてみませんか。

生活習慣病とは

生活習慣病は、食事や運動、睡眠、喫煙、飲酒などの「毎日の生活習慣」が発症・進行に深く関わる病気の総称です。代表的なものに、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがあります。自覚症状が少ないまま病気が進行することがあり、放っておくと、心臓病や脳卒中、腎臓病などの重大な病気につながるおそれがあります。

※生活習慣病の発症には生活習慣だけではなく、遺伝や加齢、生活環境など、さまざまな要因が影響します。

あなたの生活習慣、いくつ当てはまる？

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 朝食を抜くことが多い | ☐ お菓子をよく食べる |
| ☐ 睡眠不足を感じている | ☐ 日常であまり歩かない |
| ☐ 運動する習慣がない | ☐ お酒を毎日飲む |
| ☐ 野菜をあまり食べない | ☐ 喫煙している |
| ☐ 水分をあまりとらない | ☐ 濃い目の味付けが好き |

1つでも
当てはまった方は
生活習慣を見直す
チャンス！

健やかな毎日を、
これからも。

特集

管理栄養士に聞いてみました！



健康福祉課
管理栄養士 辻さん

Q 健康的な食事の基本は何ですか？

A 自分に合った量を、バランスよく食べることです。ごはんやパンなどの主食、肉・魚・卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえましょう。塩分の取り過ぎにも注意が必要です。だしや素材の味を生かして、普段から薄味を心がけましょう。味が足りないと感じたら、後から少しだけ調味料を加えるのがおすすめです。

Q 忙しい毎日でも、バランスよく食べるコツは？

A 毎食完璧にしようとせず、1日を通してバランスを整えることを意識しましょう。コンビニなどを利用する場合も、サラダやゆで卵などを一品加えると、栄養バランスが整いやすくなります。調理の手間が少ないトマトやカット野菜も便利です。朝食を食べる習慣がない方は、おにぎりやバナナなど、手軽なものから始めてみましょう。

Q 無理なく続けるには、何から始めればいいですか？

A まずは、普段の食事を振り返ることから始めましょう。「野菜を一品加える」「カップ麺のスープを残す」「味付けを少し薄くする」など、できそうなことを一つ選んでみてください。すべて我慢する必要はありません。お菓子やお酒は量を意識し、時にはごほうびも楽しみながら、自分に合った方法で続けることが大切です。食事について気になることがある方は、健康福祉課(役場本庁1階)へご相談ください。