

人生100年時代に備えた健康マネジメント。 はじめていますか？

健康な身体を作り、健康を長く保つためには生活習慣病を知ること、そしてその予防法を知ることです。厚生労働省によれば、生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発祥・進行に関与する疾患群」のこと。高齢化を背景に急速に増加しており、今や、65歳以上の死因の6割を占めているうえ、認知症にも関与していることが明らかになっています。

只見町の生活習慣の特徴

令和4年度の只見町特定健診の結果から只見町の腹囲（内臓脂肪蓄積）は国県よりも高い状況です。

また、血液検査等の結果から、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病のリスクの重なりがある方の割合が国県よりも高くなっています。

問診票からわかる生活習慣の状況は、

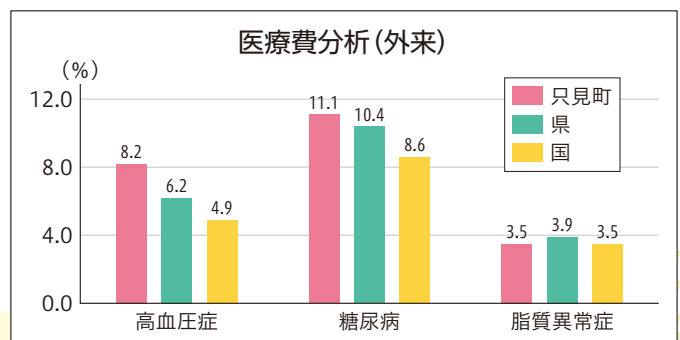
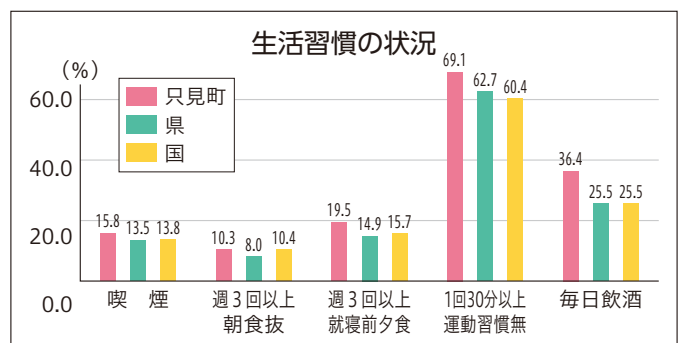
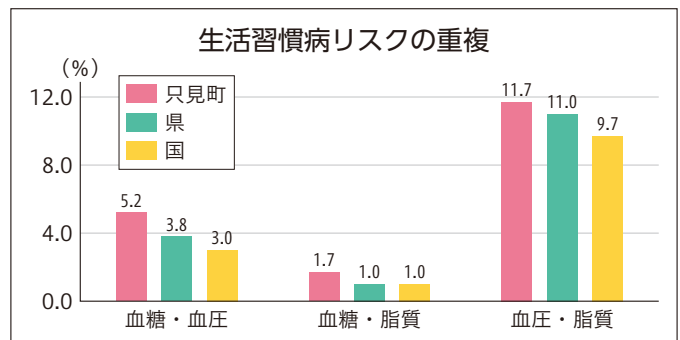
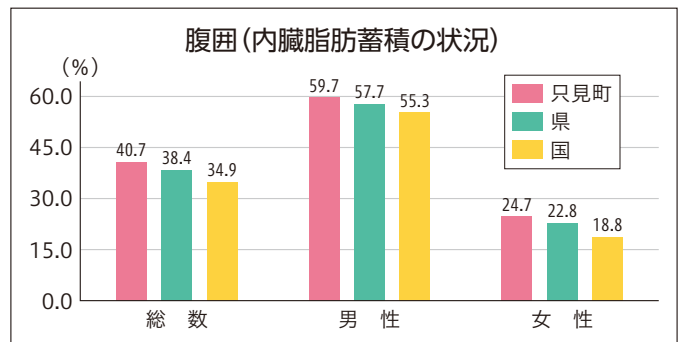
- ①喫煙者が多い
- ②朝食を抜く
- ③就寝前に食事を摂る
- ④1回30分程度の汗をかく運動が週2日程度ないことが挙げられます。

糖尿病が増加傾向

只見町の健康課題は血圧が高いことが以前から健康課題ですが、最近は糖尿病が増えており、外来における一人当たり医療費が高い状況です。

生活習慣病リスクの重複している方が多いため、重症化しないためには医療機関の受診と生活習慣の改善が重要です。

※一人当たりの医療費とは、医療機関等で傷病の治療に要する費用を人口で割ったものです。



健康状態を測定する～体成分分析～

肥満や生活習慣病の予防・改善には、まず自分のからだの状態を「知る」ことが大切です。

からだを構成する組成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」です。

同じ身長と体重（同じBMI）でも、脂肪や筋肉の量は人によって異なります。体脂肪と筋肉量を知ることが大切です！脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたりと、体組成のバランスが悪いと生活習慣病や体調の乱れにつながります。



体成分分析装置(InBody)による測定会の様子

筋肉を維持するために

筋肉量の維持や増強には、運動が欠かせません。

筋肉量を維持するためには、少なくとも1日6000～8000歩は歩くことが必要ですが、さらに筋力を増やすには筋力トレーニング（筋トレ）を行う必要があります。

筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋トレを行えば、高齢になっても筋肉を増やすことができます。筋肉量は落とさず脂肪量を落としたいときは「筋トレ→有酸素運動」の順番がおすすめです。

トレーニングの順序




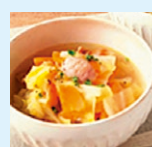
筋トレ

有酸素運動



時間栄養学のコツをおさえて食事を楽しみましょう

食事量の目安は「朝3：昼4：夜3」にしましょう

朝食のコツ	昼食のコツ	夕食のコツ
<p>体内時計を整える役割 炭水化物+たんぱく質</p> <p>ごはん+納豆 パン+目玉焼き</p>  	<p>食品数を多くし、 栄養豊富な食事をとろう</p> <p>定食型または一皿で いろいろな食材がと れるもの 炭水化物の重ね食べ はNG</p> 	<p>油脂を控え食物繊維をとる 肉より魚がおすすめ</p> <p>帰りが遅い日は野菜 たっぷりのスープな どがおすすめ</p> 

筋力維持にかかせないたんぱく質メニュー【ごまサバじゃが】



材料 分量（2人分）

- 鯖缶……………150g
- じゃが芋……………150g
- 玉ねぎ……………100g
- 人参……………40g
- 絹さや……………10g
- 水……………150ml
- 削り節……………5g
- しょう油……………6g
- 砂糖……………3g
- いりごま……………10g

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。玉ねぎは皮をむきくし切りにする。人参は乱切りにする。絹さやは筋を取り、さっと湯がく。（大きければ斜め半分に切る）Aを混ぜ合わせる。
- ② フライパンに水、じゃがいも、玉ねぎ、人参を入れて蓋をし火にかける。
- ③ ②が沸騰したら、削り節、鯖缶を入れ、材料が柔らかくなるまで中火で煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったら、蓋を外して強火にし、煮汁をとばす。
- ⑤ 煮汁が少なくなったらAを加えて具材にからめる。
- ⑥ ⑥を器に盛り、絹さやをのせる。