

新年のぞいあつわし

保健連絡協議会会長

太田光春

あけましておめでとうございませう。

新年の始まりにあたり、保健連絡協議会を代表してご挨拶を申し上げます。

市民の皆様は健康保持と増進を図り安心して暮らせるようにと、私共は月に一回の会議を開催しております。みなさん、年頭に一年間健康で元気に過ごせるように、目標を掲げてみませんか。健康とは、「単に病気、あるいは虚弱でないというだけではなく、肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義されています。外見には異常が認められず、日常生活が普通に営んでいるとしても、精密検査を受けた場合、いずれかの臓器に気質的な変化が発見されることがしばしばあります。

平成20年4月より40歳から74歳までの被保険者と被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられました。この健診は病気を未然に防ぐことを目的としています。その目安となるのがメタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームとは、内臓のまわりに脂肪がたまわることや、内臓脂肪がたまること、血糖値や血圧、中性脂肪などが普通より高くなり、動脈硬化を進め、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。また、小児肥満の多くは成人肥満につながるため、小児期からの「よい生活習慣、適切な睡眠、食事、運動」が重要になり、大人の夜型生活に引きずられないよう、まずは大人の生活習慣を見直すことがしつくと肥満予防につながります。

また、受動喫煙（タバコを吸わない人が周りのタバコの煙を吸うこと）については誰にでも有害であり、特に女性や子供に大変悪影響を及ぼすため、十分な防止対策をとらなければなりません。

次に『食育』ですが、『食育』とは望ましい食生活ができるようにさまざまな知識と判断力を育むことを意味します。生活習慣病は『食習慣病』とも言われており、健康のため、病気の予防や治療のため、どのような食品や食材を食べたらよいか、食事のバランスを考えることが大切です。塩分・砂糖は控えめに、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く摂り、頭がいきいきと働く状態にしましょう。また、思春期になると細身の身体に憧れ、過激な減量で健康を

損ねることがあります。適切な食生活を守り、正しいダイエットをしましょう。現在、国においても医療制度改革に向けてさまざまな議論がなされていますが、

私共も地域医療向上のために更なる充実に努めてまいります。皆様にとりまして、輝かしい一年となりますように祈念して、新年のご挨拶といたします。

1・2月は「たまくにや、やすまんばあ」月間です。

「こころの健康」について、考えて頂きたい月間です。たつしやかプランでは、各年代に応じて次のような項目を挙げています。

妊婦・乳幼児期

- ・家族揃って過ごす時間をできるだけ増やす。
- ・親子のスキンシップを積極的に行う。

学童・思春期

- ・親子の会話を多くする。
- ・テレビ・ゲームの時間を話し合って決める。
- ・命の大切さを知り、大切にす。



青年・壮年期

- ・家族団らんの時間をもつ。
- ・心の健康を保ち、ストレスをためずいきいきと楽しい生活をおくる。

高齢期

- ・集まりに出かけ、仲間づくりをする。
- ・楽しみや趣味をもつ。
- ・心の健康について、話したり相談する。

