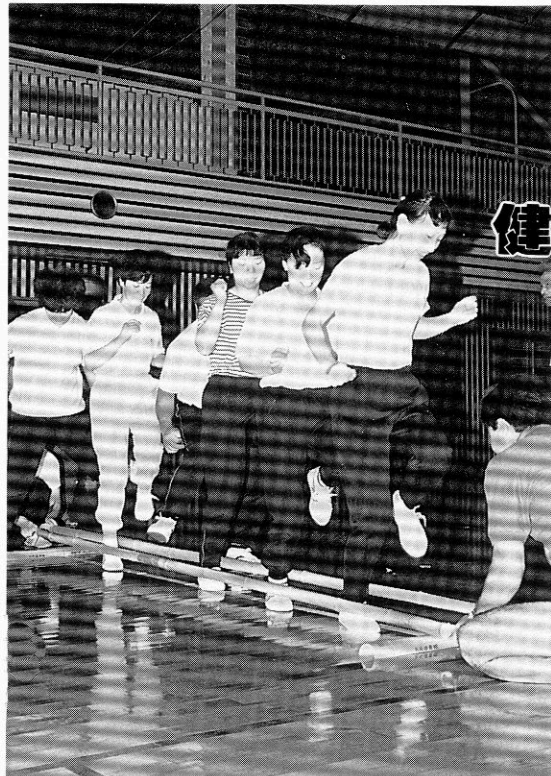


コンピュータ健康調査の結果から

健康づくりは

運動・栄養・休養の

三つの柱を大切に



(レクリエーション講習会から)

昨年の十月から十二月にかけて、三十才より七十才未満の国保加入者を対象に実施しましたコンピュータ健康調査の結果がこのほどまとまりましたのでお知らせします。

受診者は九六八人、回答率八七・二%

今回の健康調査は、入院されている者を除いた一、一一〇人を対象に調査票を配布し、部落長さんの絶大な御協力により九六八人の方から回答をいただきました。御承知のようにこの健康調査は、自覚症状を中心に診断するもので、お医者さんに診てもらったり健康診断を受けるものとは内容的に違う面があります。しかし結果票をご覧になり自分の問題点をみつけて、健康に對

して少しでも関心を持つてもらえたのではないかと思います。受診者の性別、年代別内訳は図①に示すとおりで、年代が高くなるにつれ受診者数も多く、これは特に本町の国保加入者の状況を物語っているといえます。また性別では家族で受診された方が多く、各年代とも男女差はあまりありませんでした。

成人病に要注意、年に一度は健康診断を

系統別健康度で問題点が多かったのは図②で示すとおりで、上位を占めているそのほとんどが成人病と関係が深く、成人病は別名「習慣病」と呼ばれるほど日常生活の過ごし方によりその発病は左右されます。そこで次のような生活を送っておられる人は特に成人病にねらわれやすいので気をつけましょう。

- 生活が不規則な人
 - 野菜のきらいな人
 - タバコを吸いすぎる人
 - 運動不足の人
 - 太りすぎの人
 - ストレスに弱い人
 - 睡眠不足が続いている人
 - 血圧の高い人
 - 健康診断を受けていない人
- つまり適度な運動、栄養バランスのとれた食事、疲労を残さない十分な休養、この三つの柱の

バランスがとれた生活を送り、そして年に一度は健康診断を受け、自分自身の健康状態を知ることがもっとも大切です。

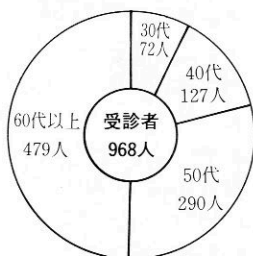
問題は運動不足にあり

運動、栄養、休養の三つのバランスをみた健康生活指数では、約四割強の人が健康な状態という結果がでていますが、反面六割弱の人が「問題あり」、「判定不能」で「健康な状態」を上廻り必ずしも良好とはいえない面があります。それは「問題あり」の原因が運動不足に起因するところが大半であり、さらに判定不能の人が運動不足になりがちな実年、老年者に多いからです。

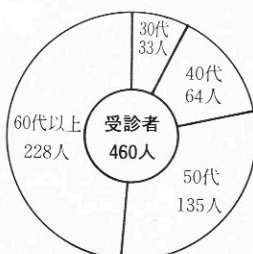
図③の年代別健康指数を見ても年代が高くなるにつれ「健康な状態」の占める割合が減少しておることからもそのことがうかがえます。「年をとればとるほど動くのが面倒になり、それが肥満を招き成人病を誘発する」。この道順を自らが知らないうちに作りあげているのです。皆さん日々の暮らしの中でこまめに体を動かしていますか。運動不足の解消は歩くことが基本です。もう一度自分の生活をふりかえってみましょう。

そして健康づくりの目標を参考に、明日から挑戦してみてはいかがでしょうか。

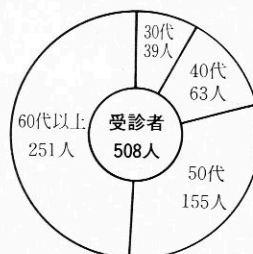
図① 性別・年代別受診者数



全 体



男 性



女 性