

まだ若いからと自分の健康を過信して暴飲暴食、喫煙、夜更かしなどの生活を続けると、体の中で生活習慣病の芽を育ててしまいます。

町の特定健診結果をみても、40代から特徴が見られます。

40歳～74歳の特徴

- ①メタボは40代から増えている
- ②肥満は40代から増えている
- ③20歳のときから10kg以上体重が増える女性が多い
- ④たばこを吸う男性は40歳～64歳に多い



【若い世代の特徴】

体に良くないと分かっているけどやめられない不健康習慣、心当たりはありませんか？



- | | |
|----|--|
| 男性 | <input type="checkbox"/> 仕事が多忙で運動する時間がない
<input type="checkbox"/> 仕事の帰りが遅く、どか食いしてしまう
<input type="checkbox"/> 酒を飲む機会が多い |
| 女性 | <input type="checkbox"/> やせ願望が強く、偏った食生活になりがち
<input type="checkbox"/> 育児で忙しく、運動する時間がない
<input type="checkbox"/> 子どもの食べ残しを食べたり、間食する |

【気に留めたい健康意識】

●若い世代も運動が必要

意識的に歩く時間を長くしたり、掃除も運動の一部として積極的に行うなど、日常生活に取り入れましょう。

●食事はバランス良く

好きなものを好きなだけ食べる食生活は、さまざまな体調の変化や病気を招きます。

●たばことお酒

禁煙の意志がある方は病院へ相談しましょう。お酒も適量、週2回の休肝日をお忘れなく。

●上手にストレス解消

忙しさや不安、プレッシャーなどから心のバランスが崩れないよう、ストレス解消法を身につけましょう。

●健診は自分を知るチャンス

健診の受診機会を逃さず、結果をよく見て体のサインに気づきましょう。



長い人生、今の生活が将来大きく影響することに気づき、『自分の未来のための健康』を意識した生活を送りましょう。

【七ヶ宿町24時間電話健康相談】

●専用ダイヤル **0120-56-2577**

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

【小児科オンライン】

専門医へ直接相談できる
まずはご登録を!



平成31年度 各種検診のお申込みについて

町では、みなさんの健康管理の一貫として、各種検診を実施しています。3月上旬に「申込書」を世帯毎に送付しますので、同封の検診ガイドを参考に記入ください。

申込書は返信用封筒に入れ、**3月19日(火)**までご投函お願いします。

なお、申込後に個別のご案内や受診票を各種検診日の10日前まで、送付します。



男子厨房に入ろう会開催中！



『食べることは生きること』につながり、同時にこれを楽しむことができると、生涯のすてきな趣味のひとつになります。

また、食事が作れるようになると、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことへの第一歩にもつながります。

現在、町のボランティアさん(食改)を中心に「男子厨房に入ろう会」を開催しており、随時参加者を募集していますので、ぜひご参加ください。

※3月の予定は「くらしのカレンダー(16ページ)」に掲載しています。



(参加者の声)
ご飯の炊き方はバッチリ、前は炊き込みご飯も覚え、奥さんに喜ばれました。

(参加者の声)
これまで自分なりの食事作りだったので、色々な発見があって楽しいです。

●初心者の方には⇒

買い物の仕方や食材の保存方法、ご飯の炊き方や味噌汁作りなど、料理の基本から学んでいます。

●上級者の方には⇒

バランスの良い食事作りや作り置きできるおかず、コンビニの賢い活用など、普段の食事作りに役立つ内容をお伝えしています。