

**インタビュー**

**大事なことは「運動」「食事」「健診」です**

特定健診って、どんな役に立つんだろう。受けたことがある人もまだの人も、そう思っている人は多いはず。健康づくりを広く地域の皆さんに推進するため、市と一緒に健康づくりを考え、普及する担い手である健康づくり推進員の井俣純子さんにお話を伺いました。

**受けて終わりではもったいない結果を運動継続のパロメーターに**

私は、若い頃から当たり前に健診を受けていたのですが、好きなものや好きなだけ食べる生活をしていました。定年退職した頃に夫から「これから今までのように食べてたら体を壊すよ」と言われることがきっかけで、健康について考えるようになりました。

最初は、痩せたいという気持ちで始めた運動ですが、現在では毎朝公園を走るなど、しっかり運動して、好きなものを食べるという一つの楽しみが変わっています。

甘いものが好きな私にとって、血糖値やコレステロール値などは運動を続けていても気に掛けなければならぬものです。これまでは通院をするほどではないかなと思っていて

のですが、今年の健診結果を受けて病院にも行ってきました。健診結果は、通院につながるだけではなく、前の結果と比較することで、もっと運動を頑張ろうと思ったり、安心して好きなものを食べたりと、大切なパロメーターになっていきます。

健診の結果も活かし方次第です。皆さんも健康への自覚を継続できるように、健診を活用していきましょう。

**健康のために、簡単な運動から始めてみよう**

走るのが苦手な人でも、普段から階段を使ったり、歩いて買い物に出かけたりするだけでも運動になります。テレビを観ながらストレッチをするなど簡単なことから始めてみましょう。

こうし健康ステーション泉ヶ丘では、市内在住の人を対象に、初心者でも楽しく運動できる取り組みを行っています。一緒に健康で活力のある未来を目指しましょう。



健康づくり推進員  
井俣 純子 さん

**正しい生活習慣を学びませんか  
からだマネジメントセミナー**

食事、睡眠、運動の質を高め、日々を健康に過ごす方法を学びませんか。専門の講師から効果的な生活習慣について学べる教室です。ミニボールを使った正しい体幹トレーニングの実践も行います。

- ▶ **と ころ** ヴィーブル研修室、多目的A
- ▶ **対 象** 次のすべてを満たす人
  - ・本年度中に40～59歳に到達する人
  - ・受講日時点で国民健康保険に加入している人
- ▶ **内 容** 健康セミナーと、ミニボールを使った運動教室
  - ①座位を中心とした内容
  - ②立位を中心とした内容
- ▶ **講 師** (株)ルネサンス、アディダスファンクショナルトレーナー
- ▶ **申込方法** 電話または電子申請
- ▶ **申込期限** 11月30日(火)



と き	内 容	定 員
12月5日 (日)	午前9時～11時	① 30人
	午前11時15分～午後1時15分	② 30人
12月8日 (水)	午前9時～11時	① 30人
	午前11時15分～午後1時15分	② 30人

●問い合わせ・申し込み先 健康づくり推進課 ☎248-1173

**健康な人生を過ごすために  
サルコペニア予防活動**

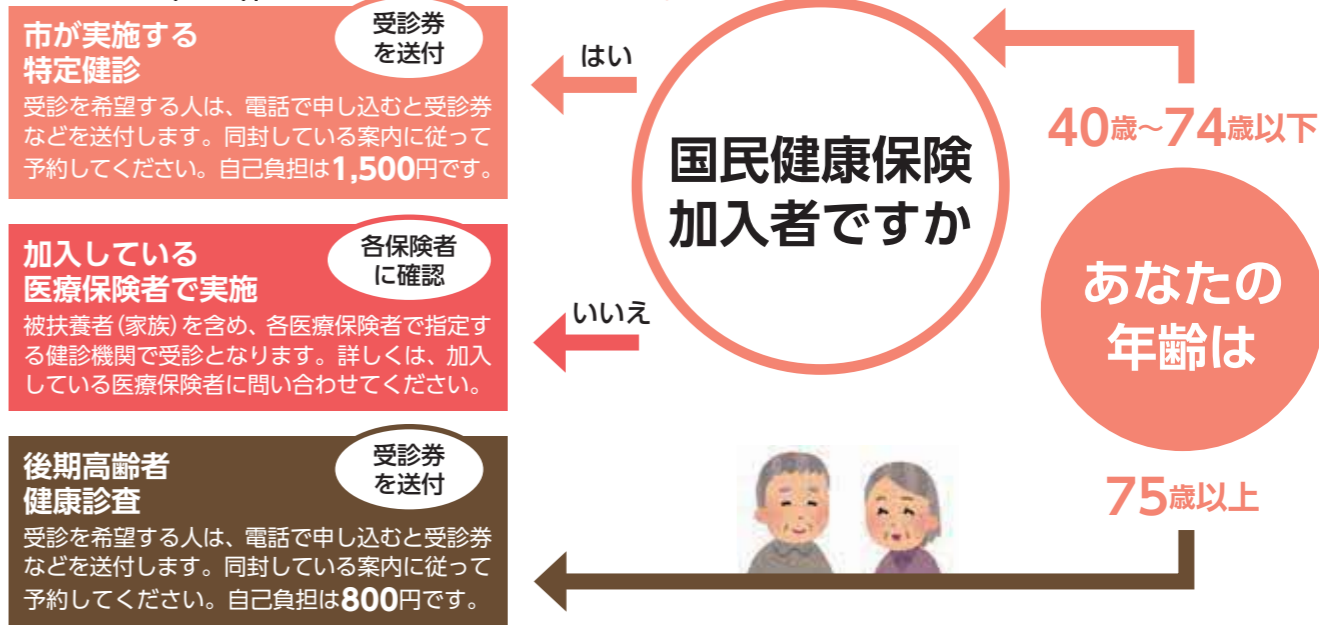
いくつになっても健康でいきいきとした生活を送るためには、筋肉の維持と認知症予防の取り組みが必要です。加齢に伴い筋力が低下することで、健康的な生活を送ることができなくなる状態のことを「サルコペニア」といいます。サルコペニアを予防することが健康な老後を迎える上で重要と考えられています。

市は、熊本大学健康長寿代謝制御研究センターと、食事を中心としたサルコペニアを予防する取り組みを開始します。食卓を囲む家族での参加も大歓迎です。ぜひお申し込みください。

- ▶ **対 象** 65歳以上80歳未満で健康な市民
- ▶ **内 容** 管理栄養士による定期的な個別栄養指導、運動指導、体組成計などの身体測定、血液検査
- ▶ **定 員** 60人
- ▶ **参加料** 無料(参加者には謝礼があります)
- ▶ **申込方法** 電話
  - ※申し込みの際、アンケート調査や身体測定の日程調整を行ないます
- ▶ **申込期限** 11月30日(火)



**あなたの受診方法をチェック**



自分の体を知るために必要な健康診査。通常、受診のためには8,000円ほど費用が必要になりますが、市の健診では自己負担が安価に抑えられます。健診は治療中の病気がある人も対象です。健診結果はかかりつけ医に見てもらい、今後の治療に活用しましょう。

※申し込みには期限があります。広報こうし10月号をご覧になるか、健康づくり推進課までお問い合わせください。



**こんな理由で「受けない」のはもったいない**

**以前受けて異常が無かったから**

**毎年、受け続けてこそメリットが生まれます**

定期的な受診で体の経年の変化が確認でき、より細やかな体調管理や生活習慣改善につながります。毎年、特定健診を受けている人のほうが、受けていない人より医療費がかからないという調査結果もあります。これは、特定健診により健康意識が高まることや、発症の前段階で病気を発見でき、重症化しないことなどによると考えられます。

**忙しくて、時間がないから**

**生活習慣病を発症してしまうと、治療に時間がかかり、さらに大変です**

生活習慣病を発症してしまうと、通院のために時間をとられたり、食事制限や健康のための運動時間が必要になるなど、より忙しくなってしまいます。たとえ今仕事が忙しくても、生活習慣病を発症したら、これまでと同じように働くことすら困難になるかもしれません。自覚症状のない今こそが短時間で対処できるチャンスです。

特定健診を活用して、自身の健康状態を確認し、生活習慣を見直すことで、生活習慣病の発症リスクを減らすことができます。生活習慣病は、進行するまで自覚症状がないことが多いため、特定健診やがん検診などの健(検)診は、症状が出てないときこそ受ける必要があると言えます。

自覚症状がないうちに特定健診を受け、生活習慣病に早い時期から対処しましょう。生活習慣の見直しや、健診結果の見方などのご相談には、保健師や管理栄養士が対応します。ご希望の方は是非ご相談ください。

また、適度な運動は運動不足の解消だけではなく、心身の健康を促す良いきっかけづくりとなります。運動するには心地よい季節となりました。

健やかで幸せな生活をおくるために、今からできることをはじめてみませんか。

健康づくり推進課  
保健師  
ながまつ ゆういちろう  
永松 佑一朗

