

まめな・おき通信

【発行】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(隠岐支庁 隠岐保健所) 【お問い合わせ先】 島後：08512-2-9701 島前：08514-7-8121

ピンチをチャンスに! コロナ禍での健康づくり

新型コロナウイルスの影響により、在宅勤務や外出自粛による運動不足、食生活の乱れ、生活環境の変化によるストレスの蓄積、飲酒量の増加など、生活習慣が大きく変わる人が多いです。これらの習慣は健康を悪化させ、生活習慣病のリスクの発症や悪化につながります。

<コロナの重症化リスクにもなる生活習慣病>

高血圧、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、脂質異常症、肥満(BMI30以上)、喫煙



コロナに負けない体づくりのためにも、生活習慣を見直しましょう!



健康づくりのススメ



定期的な健康診断や疾病管理

健診の受診を控えることは、健康リスクの早期発見の機会を見逃してしまう可能性があります。コロナ禍の今だからこそ、検診・健診を受診して自分の状態を把握しましょう!



生活習慣の見直し

頑張りすぎず、出来ることから生活に「+1 (プラスワン)」していきましょう!

食 事



あと+70g!
しまねの野菜でいい調子!

あと塩分-1g! 素材のおいしさに気付くかも!

野菜を取ろう!
減塩を意識してみよう!

運 動



あと10分! あと1000歩!
すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ

短い距離は歩いてみよう!
ラジオ体操してみよう!

飲 酒



休肝日を設けよう!

禁 煙



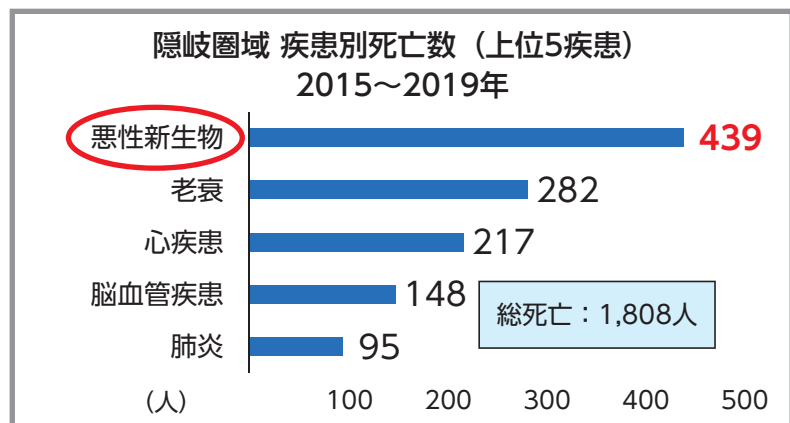
この機会に禁煙してみよう!



9月は「がん征圧月間」、 10月は「がん検診受診向上月間」です！！

日本の2人に1人は、一生のうちに何らかのがんにかかると言われており、すべての人にとって身近な病気です。初期は自覚症状がないことが多いため、自分が気付かないうちに進行します。

早い段階で発見・治療できれば、治る可能性が高い病気です。定期的ながん検診（胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん）を受けましょう！



隠岐圏域でも、
死亡原因の第1位は
「悪性新生物(がん)」です！！

がんの部位別の死亡順位では…
男性は ①肺 ②胃
女性は ①肺 ②大腸 になっています。

受診を希望される方は、
お住まいの町村にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症による自粛生活で 運動不足になっていませんか！？

体を動かすことは、生活習慣病の予防や肥満解消、腰痛予防、ストレス解消につながります。いきなり激しい運動をするのではなく、

まずは、いつもの生活に運動を **+ 1** してみましょう！

プラスワン

- ☐ 普段エレベーターを使うところで階段を使う
- ☐ 車ではなく徒歩や自転車で移動してみる
- ☐ テレビを見ながらストレッチ
- ☐ 掃除機をかけながらスクワット
- ☐ デスクワーク中、1時間に1回は席を立ち深呼吸
- ☐ 座っているときに、かかとの上げ下ろしをする
- ☐ フェリーを降りる前にストレッチ



隠岐地域の
ウォーキングマップ



ウォーキングは、オススの有酸素運動です！
まずは、今より**10分**多く歩いてみませんか？
(1,000歩)



ちょびっと

減塩で

まめな

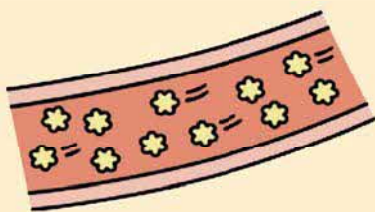
生活



どうして血圧が高くなるの？

—— 過剰な塩分摂取、飲酒、肥満、ストレスなどのいろんな要因が重なり、血管に負担がかかってしまうことが原因です。高血圧を放置していると脳出血や心筋梗塞、腎不全などの症状を招く恐れも…。

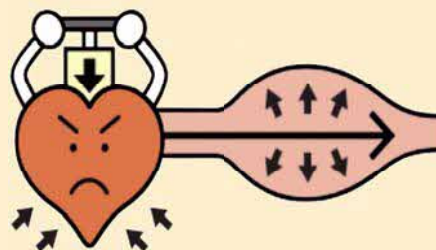
①血圧は常に一定のナトリウム濃度に保たれています。



②塩分の多い食事を摂ると、血中のナトリウム濃度を保つために、体の水分量が増え、血液量も増えます。



③増えた血液を全身に送るために、血圧が高くなります。



おいしくヘルシー♪おつまみの選びかた

—— おつまみはエネルギーや塩分が高く、高血圧の原因になります。同じ材料でも、調理方法でこんなに摂取カロリーが変わるんです！調味料は「かける」のではなく「つける」ことで塩分カット◎ヘルシーなおつまみと一緒に、お酒を楽しみましょう！！

揚げ出し豆腐

190kcal



約53%減

冷や奴

90kcal



アジフライ

270kcal



約67%減

アジの刺身

90kcal



ポテトサラダ

300kcal



約90%減

海藻サラダ

30kcal



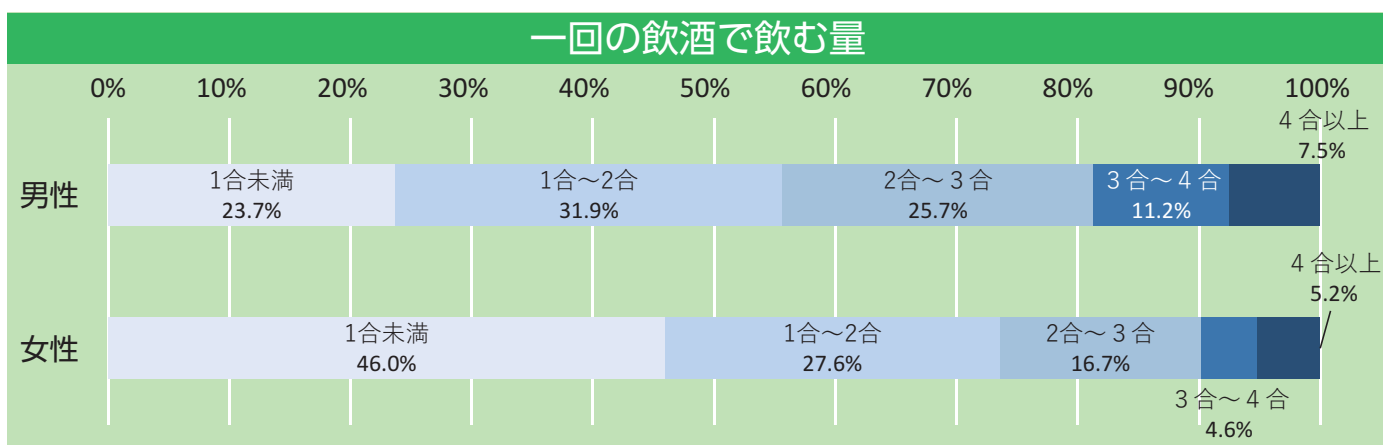
あと塩分 - 1g！素材のおいしさに気付くかも！（しまね健康寿命延伸プロジェクトキャッチコピー）

隠岐の働き盛りのみなさん 少し飲み過ぎかも・・・



男性の8割、女性の半数が適正飲酒量を超えた量を飲酒

昨年度（2021年度）隠岐管内の事業所24カ所を対象に、お酒に関するアンケート調査を実施しました。調査の結果、1回の飲酒で男性では8割近く、女性では約半数が適正な飲酒量を超えて飲んでいる事が分かりました（下図）。**適正飲酒量は、日本酒換算すると男性は1合、女性は0.5合です。**適正飲酒量は肝臓が処理できるアルコール量で決められていますので、多量飲酒などで肝臓に負担をかけすぎると肝硬変、肝がん等健康状態に大きな影響をもたらします。肝臓だけでなく、循環器病や依存症などの原因にもなるので、適度な量を飲み、楽しくお酒と付き合いましょう。



成年は18歳、お酒・たばこは20歳から

20歳以上の約3割が飲酒・喫煙可能な年齢を「知らない」「あまりよく知らない」と回答

4月から、成人年齢が18歳に引き下げられ、それに伴い18歳、19歳にも選挙権が与えられたり、保護者等の同意がなくてもクレジットカードなどが契約ができたりするようになりました。

多くの事が出来るようになった18歳、19歳ですが飲酒喫煙可能な年齢はこれまでと変わらず20歳からです。これは健康面への影響や非行防止、青少年保護などの観点から従来の年齢要件を維持することとされました。

国立がん研究センターのアンケート調査によると、20歳以上の約3割が18歳19歳の喫煙が禁止されていることを「知らなかった」「あまりよく知らなかった」と回答しました。（右図）＊

正しい知識を持ち、 楽しい大人生活を送りましょう



18歳・19歳の成人は喫煙が禁止されている事の認知状況（回答数 2000人）

