

すぐに実践できる!身近な健康づくり



『世紀の大発見!一粒飲めば永遠に健康』、もし、そんな薬ができればどんなにいいことでしょう。しかし、そんなにうまい話はありません。近年、糖尿病やがん等の非伝染性の病気が蔓延し、高血圧、喫煙、高血糖、運動不足(肥満)といった危険因子対策が叫ばれています。そこで今回は、今日からでもすぐに実践できる健康づくりを取り組みやすい順に紹介します。

血圧測定

まずは、血圧測定です。本当は毎日が望ましいのですが、それが無理でも機会を見つけて血圧を測ってみてください。もし、最大血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90mmHg以上あれば医療機関への受診の予約を入れてください。若くて健康そうに見えても血圧は測ってみなければわかりません。また、血圧の治療を受けるだけで、寿命が延びることもあるので、お勧めです。



特定健診やがん検診を受ける

次に早期発見、早期治療です。症状がなくても疾病が隠れているかもしれません。車も人間も定期点検が必要です。特定健診などではメタボリックシンドロームを見つけだし、保健指導も行ってくれます。健診を一度も受けたことのない方のほうが重大な病気が見つかる事が多くあります。今は、早期のがんなら手術で治る時代ですので、定期的に健診をうけましょう。病気が進行してから受診することを考えると、市が実施する健診は期間限定のバーゲンみたいなものです。また、せっかく健診で異常が見つかった場合でも精密検査を受けない方もいます。これは本当にもったいない話です。

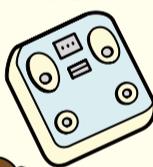


体重計に毎日乗る

努力が必要ですが食事・栄養を見直しましょう。特に「肥満」はメタボリックシンドロームや2型糖尿病をはじめ、多くの生活習慣病の原因になっており、沖縄県では最も重要視されています。しかし、食事・栄養の見直しは簡単な事ではありません。米国でも2000年に肥満者を約25%から10年間で15%に削減するという目標を掲げましたが、実際には34%にまで肥満者が増えてしまいました。

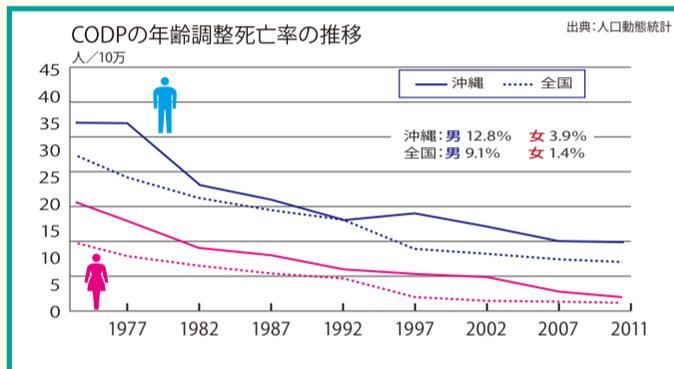
それでもあなたの近くに減量に成功した人はいませんか?あなたも毎日体重を測ってみてください。減量には食事のコントロールが最優先です。腹八分目、麦ごはんに間食をしないなど、いろんなダイエットがありますが、自分にあったものを選んで実行してみましょう。みんなが少しずつ減らせば集団的には大きな効果があると見込まれています。

次に運動ですが、ウォーキングやバス通勤、ちよっと遠回りをする習慣、家の中でのエクササイズやダンスなど継続できることにチャレンジしましょう!



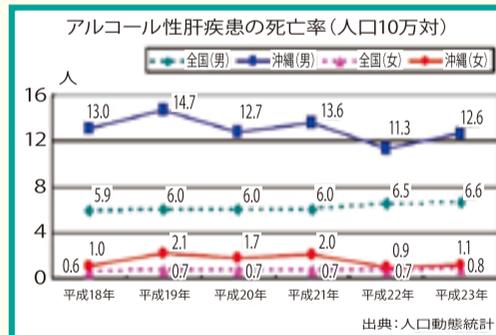
たばこの煙に近づかない

日本人のがんに最も寄与しているのが喫煙です。男性の喫煙率は昭和41年の80%台から、最近30%台と減少しました。しかし、禁煙外来、ニコチンパッチやガム等がありますが、喫煙者がたばこを止めるにはかなりつらい思いをします。ですから禁煙を勧めるためにも支援が必要です。また新たに吸い始める若者ができないような教育も必要です。COPD(慢性閉塞性肺疾患)は長期喫煙による肺の病気ですが、沖縄県はこの病気による死亡率が、現在全国一位です。



酒を飲み過ぎない

飲酒習慣は喫煙と違って、適量であれば問題はありませんが、1日あたりの純アルコール量が20g以上になると死亡率があがります。ビールだと500ml、泡盛なら0.5合と思ったよりも少量です。さらに、この3倍の量になると多量飲酒者になります。沖縄県ではこの飲酒による健康被害が全国的に突出しています。多量飲酒者は自分で気づいていない人も多いので、健診会場等でアルコールのスクリーニングテスト(依存症テスト)があればぜひ受けてみてください。また、改善には、本人の力だけではなく社会全体での支援も必要です。



お問い合わせ: 健康増進課 ☎853-7961



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

「タコライス」

1品の調理時間: 30分
(1人分 カロリー: 580kcal、塩分: 1.9g)

- 材料・分量(5人分)
- ご飯..... 1Kg
- レタス..... 中1個
- トマト..... 2/3個
- プロセスチーズ..... 125g
- タコライスミート
 - 牛ひき肉..... 275g
 - ブラックペッパー..... 少々
 - チリパウダー..... 1g
 - カイエンペッパー..... 少々
 - ウスターソース..... 小さじ1/2
- サルサソース
 - 玉ねぎ..... 50g
 - トマトソース缶..... 250g
 - ブラックペッパー..... 少々
 - チリパウダー..... 小さじ1/2
 - カイエンペッパー..... 少々
 - ウスターソース..... 小さじ1/2



ワンポイント
事前にタコライスミートとサルサソースを作っておくと、カットした野菜を盛り付けるだけなので、調理時間を短くできます。

- 作り方
- ① レタスを細切り、トマトを角切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 牛ひき肉をaで味付けする。
- ③ 玉ねぎみじん切りを炒め、トマトソース缶を入れ、bで味付けする。
- ④ お皿に、ご飯、プロセスチーズ、②、レタス、トマトの順に盛り付ける。
- ⑤ ③をかけて出来上がり。

健康づくり協力店 スイムイ
『レストラン首里杜』 住所: 那覇市首里金城町1-2
電話: 098-886-2020
営業時間: 4~11月 10:00~19:30、12月~3月 10:00~18:30 定休日: 7月の第1水・木曜日

沖縄生まれのタコライス!レタス、トマトなど手軽な食材で作れることから、家庭や食堂、お弁当で定番メニューとなっています。たっぷりの野菜やチーズを使用しているため、ビタミン類やカルシウムを手軽に摂ることができます。トマトにはβ-カロテンが多く含まれており、活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの予防につながり、赤く熟したトマトの方が栄養価が高いと言われています。



お問い合わせ
健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965