

専門家からのアドバイス

整えポイントを知って、効果的な生活習慣を身につけよう

健診には多くの検査項目があり、結果を見ても改善方法が分からないという人も多いのではないのでしょうか。日常生活で改善できる方法を紹介します。



プラス10分から始めよう



理学療法士
健康運動指導士
石川 雄一さん

生活習慣病の予防・改善には運動が効果的です。

18~64歳の場合は1日60分以上の身体活動(目安8,000歩)と週に60分以上息が弾む運動を目標に。週に2~3回の筋トレを加え、30分ごとに立って動くことも心掛けましょう。

今より10分多く体を動かす意識を持つことが大切です。

規則正しい生活習慣を



日々の食生活は将来の健康に大きな影響を与えます。自分の体と向き合い、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を心掛け、生活習慣病の発症・重症化を予防しましょう。

管理栄養士
山本 美里さん



みんなで育む こまつの未来 vol.11

若者の皆さん!

自分のカラダと向き合おう

健康診断は、自分の健康状態を知るための重要なツールです。健康管理の第一歩として健診を受け、自分のカラダを守るための具体的な方法を知りましょう。

大人
高校生
中学生

問い合わせ

いきいき健康課 ☎24・8056
すこやかセンター ☎21・8118

まずは自分のカラダを正しく知ろう



例えばこんな機会は逃さずに!

学校や会社での定期健康診断

1年に1回は、医師による健康診断を受けましょう。毎年の結果を比べることで、自分の健康状態の変化を知ることができます。

加入中の健康保険で実施している人間ドックなど

小松市国保では30歳から人間ドックが受けられます。小松市国保以外の場合、各保険者にお問い合わせください。



市が実施している30歳代(30、35、39歳)の健康診査

会社などで健康診断を受ける機会のない人は、この機会に受けてみませんか。
とき 10~12月の土・日曜日(9月頃に対象者へ受診券を送付します)

新婚さんのプレ妊活健診

将来の妊活に備え、夫婦の健康状態をチェックしたり、産婦人科医師などから妊娠の正しい知識を学んだり、今後の妊活について相談できます。



早期発見が大切がん検診

市では、指定医療機関や近くの公民館(検診車)などでがん検診を受けられる機会を設けています。詳しくはP11またはホームページをご覧ください。

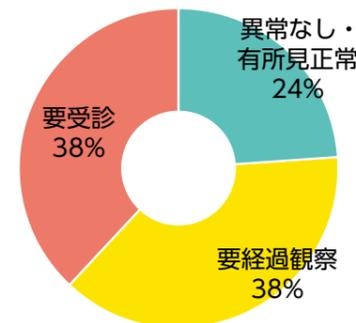


30代の8割近くが要経過観察や要受診!?

2023年に実施した「30歳代(30、35、39歳)の健康診査」では、8割近くの人が要経過観察・要受診という結果になりました。年齢が上がるにつれ、肥満や血圧、HbA1c(過去1~2カ月の血糖値の平均)の値から生活改善や受診が必要な人の割合が増える傾向がありました。

プレ妊活健診では妻より夫が...!?

2023年度実施の「プレ妊活健診」では、異常なしは妻58%、夫33%の割合であり、妻より夫に「要経過観察・精密検査」の人が多い傾向がありました。



30歳代の健康診査結果(2023年実施分)

若者の新常識 プレコンセプションケア



プレコンセプションケアとは、妊娠前の健康管理のことです。10代や20代の若いうちから自分の心や体の健康と向き合うことで、将来どんな自分になりたいかを考えるきっかけになります。

自分の身体について正しく理解し、自分に合った健康づくりを始めてみませんか。



体重は健康のバロメーター 定期的に体重を測り、食事量を確認!

健康診断の結果=食べたものの結果です。血液検査はいつでも簡単に行えませんが、体重は病院に行かなくても分かる指標です。自分に合った食事量をBMI(体格指数)で確認しましょう。

●BMIを確かめよう

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

痩せ	普通	肥満
18.5未満	18.5~24.9	25.0以上

「食」について振り返ろう

- 1日3食、規則正しく食べる
朝ご飯を食べていない人は、おにぎりや果物など簡単なものから食べ、朝ご飯を食べる習慣づけを。
- 主食、主菜、副菜、乳製品、果物を揃えた食事
ファストフードは炭水化物や脂質が多く、食物繊維やビタミンが不足しがちです。お菓子やエナジードリンクを食事代わりにしている人も、肥満や生活習慣病になりやすいため、食事を見直しましょう。

市民の健康づくりを推進 「こども計画」「すこやかこまつ21」

各種計画の政策などで、若者の活力ある毎日を後押しします。



計画の内容はこちら▼

