

生活習慣改善は自分のため 毎日歩いて健康管理



今回は、市の「糖尿病予防教室」で生活習慣の改善と健康管理の重要性を学び、その必要性を認識して、自分なりに生活習慣の改善に取り組んでいる本間晴次さん(65歳・河東)を、市民記者が取材しました。



第42回

このコーナーでは、健康づくりに取り組んでいる元気な市民・団体のみなさんを紹介していきます。

健康づくり課 ☎(36) 1187

心の健康にも役立つ ウォーキング

本間さんは、毎朝5時から約1時間のウォーキングをしています。団地から西へ釣川を渡り、東郷地区コミュニティ・センターを往復する約5キロの道のりです。

「早朝からいろいろな人と出会い、その触れ合いがさわやかで、大きな楽しみの一つになっています」と本間さん。「すれ違う人との会話と始まり、積りに始まり、会話となり、次第に季節の話題や近況の紹介にまで発展します。中学校の女子高生からあいさつを交わす本間さん



ウォーキング中にすれ違う人とあいさつを交わす本間さん

生活習慣を変えるには「運動と食事」が大事

始めた動機は、平成20年度の定期市民健康診断で、血糖値がやや高く、肥満度も正常より少し上で、糖尿病予備群と指摘されたことでした。「生活習慣を変えないと糖尿病になる恐れもあると言

われきました。そこで、健康づくり課が主催する糖尿病予防教室に参加し、運動と食事が生活習慣を変えるための車の両輪ということを学びました。県医師会の医療モニターや河東地区のヘルス

保健師からの一言

自分に合った健康管理を学びましょう



豊福保健師

糖尿病になったらいくらかかる？

糖尿病患者1人当たり医療費は、平均して年間24.7万円と報告されています(医療経済研究機構)。治療の状況で医療費は異なりますが、内服がない場合でも治療費を試算すると1カ月に約1万円程度となり、3割負担では月額約3,000円が家計の出費になると試算されます。

大切なのは「健診を受けた後」

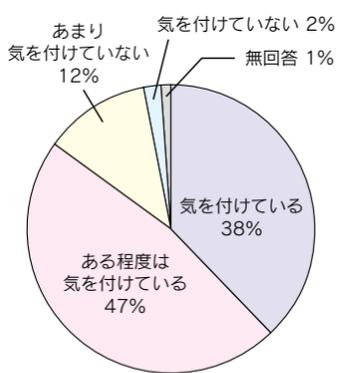
平成20年度の調査によると、多くの人が日ごろから健康に気を付けていることがわかります(グラフ1)。

市では、生活習慣病予防のための健康教室や健康相談、健康診断後の保健指導を実施しています。糖尿病予防教室(申し込みは15ページを参照)では、自分の体の機能(代謝)を理解し、自分に合った食事の内容と適量、食品に含まれる栄養や脂肪、糖分、塩分量の目安を知り、食べることの学習や運動の実践学習をして、みなさんの健康管理に役立ててもらっています。

平成20年度の市の特定健診の受診者(5,117人)のうち、HbA1cが5.2~6.0%の人が3,306人(64.6%)でした(福岡県国民健康保険団体連合会調べ)。

まだ糖尿病ではないけれど、症状が出てからでは、治療に時間と費用もかかります。病気になる前に、健康を維持する方法を学び、自分の体の変化と生活(運動と食事)の関係を見直してみませんか。

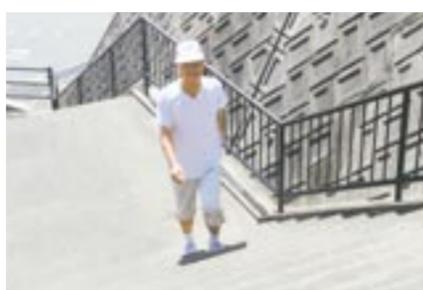
グラフ1 日ごろ、健康に気を付けていますか



成果に一喜一憂せず 今後の参考に

平成20年度の定期健診で糖尿病予備群と言われた時、HbA1c(*1)の値が5.4パーセントだったのに対し、今年はその値が5.2パーセントに減少。体重も70.5キロから67.6キロへ3キロも減りました。

「努力の成果と言われるとうれしいのですが、データをみて一喜一憂せず、全体の傾向を把握して今後の取り組みの参考にすることが大切だと思います」と本間さん。趣味は民謡を歌うこと。「佐渡の3節、佐渡おけさ、相川音頭、両津甚句の3曲が歌えないと佐渡人じゃないと言われます」。毎月2回、中央公民館での民謡教室に通い、「腹の底から思い切り声を出すのが、これまた健康に良いのです」と満悦でした。(市民記者 真嶋賢一)



階段を駆け上がった体力と体調を確認しています

舞台裏

最近、幼児虐待に関する事件が新聞などで多く報道されている。どんな事情があっても、親に頼るしかない幼い子どもにとっては悲しい出来事だ。子育てで悩みがある時などは、本紙で紹介した身近な「子育てサロン」などを活用してもらいたい。一人でも悩まず子育ての問題解決の糸口を見つけよう。(あ)

東京の友人から「宗像は海も山も両方楽しめるなんて豊かな場所ね」と言われた。宗像市に住んで10年。いつしか、新鮮な海と山の幸を食べられることを当たり前に思っていた。大島の「さざなみ館食堂」の魚料理を味わい、大島の山を散策して、宗像の魅力を再確認したいと思う。(み)

「NOMO JAPAN」に選出された掛林さん。次世代リーダー塾に参加した水谷さんと井上さん。今年の夏は忘れられない夏になったと思う。偉大な人の話だけでなく、仲間と過ごした時間が、新たな夢をもたらしてくれた。そして、「夢をかなえるために努力していく」と話した姿。わたしにとって忘れられない夏になった。(あ)