

健康づくりニュース ④

みなさんの健康づくりに役立つ情報を、シリーズ(全5回)で紹介し
シリーズ4回目の今回は「かすみがうら市国民健康保険加入者の生活状況」から
健康について考えてみます。

☎国保年金課(千代田庁舎)

◎市の現状

市 国民健康保険加入者が受診した平成23年度特定健康診査の質問票を集計し、県平均と比較した結果、男女とも運動習慣のある人が県平均の2割程度と低く、運動不足の人が多い状況です。他にも比較すると、夕食後に間食をとる人や朝食を抜く人は少ないという良い結果もでてます(右記参照)。そこで、運動不足解消のために、前回の「健康づくりニュース③」を参考に、日ごろから運動する習慣を意識してみましょう。注目すべきは、睡眠で休養が十分にとれている人が男性7.0%、女性3.0%と低く、県平均と比べても非常に低いという点です。睡眠不足は、自律神経のバランスを崩し、必要以上に緊張感を高めたり、不安やイライラ、高血圧を引き起こします。また、ストレスは暴飲暴食につながり、肥満に結びつくことも多いので、早めに解消するよう心掛ける必要があります。そこで、質のよい睡眠をとるコツを紹介します。

質のよい睡眠をとるコツ

良 質の睡眠を得るためにも体内時計をリセットすることが大切です。そのために光を上手に活用しましょう。



朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。朝の光は体内時計をリセットさせ、1日の始まりを体に伝えます。また、昼間に光を浴びることで、夜の寝付きがよくなるといわれています。他にも、夜間の強い光や音は、体を活動モードにする交感神経を刺激してしまい、入眠を妨げますので、寝る前のパソコンやテレビは避けましょう。

判定基準値を超えた割合～当市と茨城県～

	男性		女性	
	当市	県	当市	県
睡眠で休養が十分とれている	7.0%	23.2%	3.0%	21.8%
1回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	4.0%	13.2%	2.4%	11.2%
日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施	3.5%	13.3%	2.2%	11.5%
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある	1.8%	7.5%	0.6%	5.4%
夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週3回以上ある	1.4%	2.7%	1.1%	3.0%
朝食を抜くことが週3回以上ある	0.4%	2.5%	0.2%	1.7%

かすみがうら市第二期特定健康診査等実施計画書抜粋

※深呼吸も効果的

ゆっくり深呼吸することで、副交感神経が働くと、血管が広がりが心拍数は下がります。また、筋肉は緩み、感情が安定します。毎日続けることでストレスへの抵抗力も高まります。

平成25年度集団健康診査の受診状況

9月30日現在の受診率は**19.4%**です。市の目標値である40%を大幅に下回っています。

集団健診以外に近隣の病院などでも特定健診を受診できます。まだ未受診の方は、これからの健康生活のためにも受診してください。集団健診の日程など詳細は、6月上旬に送付した受診券などをご確認いただくか、国保年金課にお問い合わせください。

インフルエンザ到来に向けて

日本では、例年12月～3月ごろに流行するインフルエンザは、流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。そこで、予防する方法を紹介します。

☎健康増進課 029-898-2312

予防する7つのポイント

- ①流行前のワクチン接種
- ②飛沫感染対策としての咳エチケット
- ③外出後の手洗いなど
- ④適度な湿度の保持
- ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑥人混みや繁華街への外出を控える
- ⑦口腔ケア

咳エチケットのススメ マスク着用が大切

▶飛沫感染対策

咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと、咳が出るときはできるだけマスクをすること、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うことなどを守ることを心がけてください。



口腔ケアのススメ 予防には口腔ケアが大切

▶細菌にとって、お口の中は？

一定の温度、湿度、さらに栄養分の補給もあるため、細菌にとって格好のすみかになっています。特に舌の表面は糸状乳頭と呼ばれる小さなヒダで覆われていて、ふかふかなじゅうたんのよう形態をしているため、細菌にとって最適な場所となっています。

▶お口が汚れていると？

お口の中が汚れていると、唾液中に含まれている抗菌物質が十分発揮できず、大量に増殖したウイルスが鼻や喉、気管に入り込み感染してしまいます。そこで、お口を清潔にして唾液の分泌をよくする必要があります。口腔ケアはとて大切になります。



▶お口の健康がしっかり保てれば？

いつまでも自分の口でしっかり食事をとることができ、体力や免疫の低下を防ぐこともできます。

インフルエンザにかかった場合の対応

- ▶早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ▶安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ▶水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。
- ▶一般的に、インフルエンザを発症してから3日から7日間はウイルスを排出すると言われていので、その間は外出を控えましょう。



インフルエンザの予防接種費用の一部を助成

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。

対象者には9月末に通知書・予診票を送付しました。接種を希望する場合は、事前に協力医療機関に予約をしてください。

★対象者

- ①満65歳以上の方
- ②満60歳～65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の障害のある方、またヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害のある方(身体障害者手帳で内部障害1級程度の方)
- ③満1歳～中学3年生の方

★助成期限

12月28日☎

★助成額

1回目のみ2,000円

※①～③の生活保護世帯の方は、接種前に社会福祉課へ免除証明を申請し、医療機関に持参すると全額無料になります。