特集

「健康づくり」は「幸せづくり」
ず～っと健康計画はじめましょう

いつまでも元気で家族と暮らしたい。誰もがそう願います。
でも、健康は向こうから歩いてきてはくれません。
いつまでも健康であるためには、一人一人が自主的に、
各年代に応じた健康づくりに取り組むことが大切です。
さあ、みんなで健康づくりを実践しましょう。

■ 問い合わせ　健康づくり課健康増進係　☎㉑0267

◆家庭からはじめる健康づくり
動く・食べる・休む

健康づくりの基本は、正しい生活習慣です。食事のバランスや運動、休息といった生活習慣は「家庭」でのリズムが基礎となります。

また、家族みんなで健康づくりに取り組むことで、楽しみながら効果を上げることができます。

健康づくりを家庭から始めましょう。

◆目指せ！健寿の里　高梁

生活習慣の乱れは、高血圧や脳梗塞、心臓病の引き金となります。若い時から生活習慣に注意して、より健康的な生活を心がけましょう。

特定健診やがん検診を積極的に受け、自分の健康状態をしっかり確認した上で、自分にあった食事と運動、休息のバランスを知り、誰もが健康で心豊かに生活できる「健寿の里　高梁」を目指しましょう。

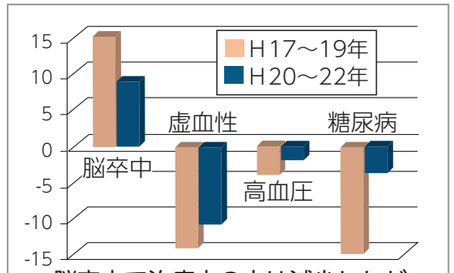
高梁市健康づくり
イメージキャラクター
まつ姫＆やまジイ

私たちの健康状態ってどうなの？

◆市民の健康状態チェック

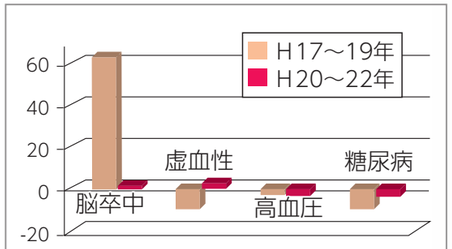
市民の健診状態を、県民の平均データと比較してみると…

治療を行っている人の県平均との比較（男性）



・脳卒中で治療中の人は減少したが、まだ不十分
・高血圧や糖尿病の治療者はやや少ない

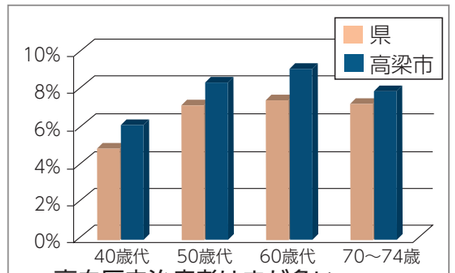
治療を行っている人の県平均との比較（女性）



・脳卒中で治療中の人は著しく改善

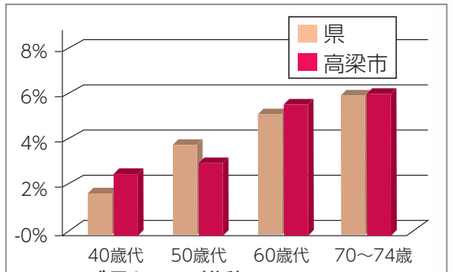
※このデータは、「平成23年度高梁市医療分析結果」によるもので、県民平均をゼロとしており、対象となる市民の数が県民平均を上回っている場合は、上（プラス）になります。

男性の高血圧未治療者



・高血圧未治療者はまだ多い
・自分の血圧にもっと関心を

女性の高血圧未治療者



・ほぼ県なみで推移

※平成20～22年の高梁市特定健診結果より

◆簡単セルフチェック！

今のあなたの生活習慣は、正しいものになっているでしょうか。「仕事が忙しいから」、「子育て中なので」など、さまざまな理由から思うようなリズムではなかなか生活できないのが現状かもしれません。まずは、セルフチェックで日ごろの生活を振り返ってみましょう。

簡単！セルフチェック（成人用）

○か×で答えてください

- お腹いっぱいになるまで食べる
- 野菜をあまり食べない
- 魚よりも肉をよく食べる
- 揚げ物など油っこいものをよく食べる
- 階段よりも、エスカレーターやエレベーターを使う
- 定期的に運動を行っていない
- 移動には車を使うことが多い
- お酒をたくさん飲む
- 喫煙者である
- ストレスがたまりやすい
- これといった趣味がない
- 睡眠不足である

セルフチェックで○の数が多い人ほど要注意！

今一度生活習慣を見直して、改善する必要があります。とは言っても、改善の内容は各年代により異なってきます。年代にあった健康づくりを進めましょう。