

## 生活習慣を見直そう!

日本人の死亡原因の約6割がガン、脳卒中、心臓病ですが、現在治療を受けている人では高血圧が断トツに多く、糖尿病が増加しています。これらの病気は動脈硬化を促進し、脳心事故のリスクを高めます。平均寿命の延長に伴い、近年、血圧や血糖に対する判定基準は厳しくなりましたが、高血圧や糖尿病は進行しないと自覚症状が出ないために、放置している人も少なくありません。

ところで、岡山市内32中学校区別に年齢を補正して脳卒中の死亡(SMR)を見たのが下の図1です。地域によって大きく異なります。基本健診受診者の結果と比較しますと、脳卒中死亡の多い地域では老若男女ともに高血圧の人が多い傾向を認めました。

高血圧の予防や改善には漬け物や味噌、醤油に含まれる塩分を減らし、適度な運動が必要です。そのため地図の上で問題の地域では、個々の人の努力に加えて、地域ぐるみで生活習慣を見直して行く活動が必要と思います。また、糖尿病のコントロールには食事・運動で体重のコントロールが必要ですが、糖尿病で肥満傾向の多い地域が認められました。そのため高血圧対策や糖尿病対策をもっと推進する必要がある地域を重点的にピックアップしたのが、図2です。重点地域では皆様の活動をバックアップするために、出前講座も行っています。

住民パワーで健康長寿の地域づくりを推進しましょう。

図1  
中学校区別脳卒中SMR  
(平成9~11年)



※SMR…人口構成を基準人口(国)=100と同じくして値を算出

図2  
脳卒中・糖尿病対策強化地域



※平成12年度基本健康診査結果より



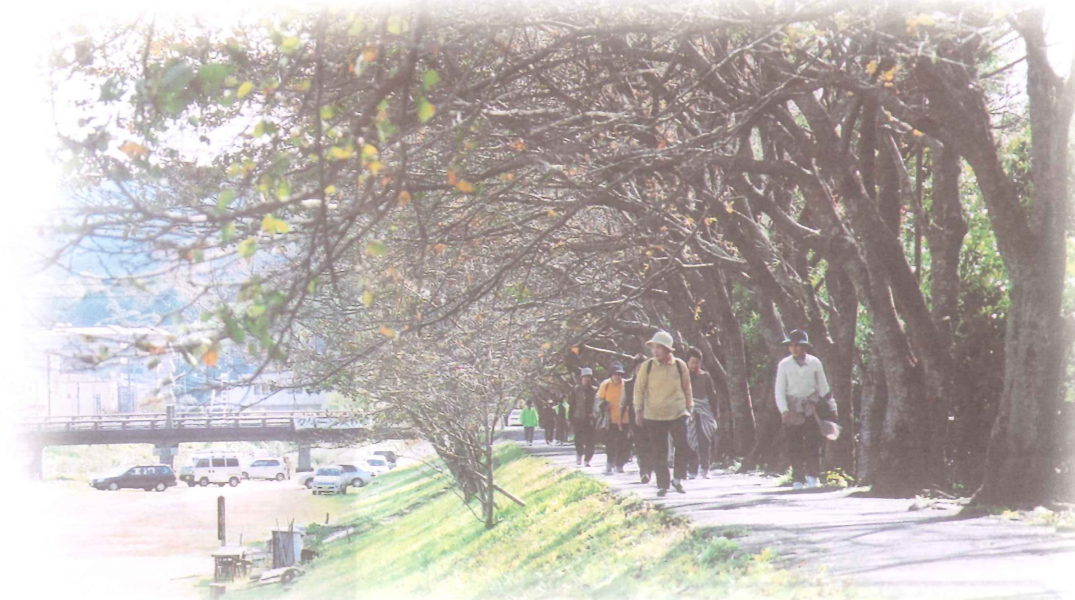
健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

VOL. **12**  
2002.2  
岡山市愛育委員協議会

健康ウォーキングを行っている地域では、みんなで歩いたり、軽い体操をして、体を動かすことの楽しさを体験しています。



# 愛育委員会は 地域のみなさんの健康を 願っています



各種検診を、地域のみなさんにお知らせしています。  
検診を受ける時は健康手帳・健康診査カードを持ってきてね!!

健康づくり教室の、開催に協力しています。生活習慣病を予防するための体操や食事など、自分で出来る健康管理をみなさんと一緒に考えています。



寝たきりゼロをめざして操体法を実施

あいと〜く

- ♥ 今回は、「健康づくり」のテーマで **あい** を編集しました。
- ♥ 愛育委員会では家族、近所、地域へと健康づくりの輪をもっともっと広げていきたいと思っています。



## 秋のさわやかウォーキング 足守、大井、日近、岩田、福谷地区

健康づくりのための運動定着をめざし11月10日近水ウォークを実施しました。さわやかな秋空のもと自然とふれあいながら約5kmのコースを110人で歩き、気持ちよい汗をながしました。



みんなで準備体操

### 70代男性

地元で歩行大会があると友人から誘われて参加した。なだらかなコースで歩きやすかったので、これからも友人と毎日歩こうと思っている。



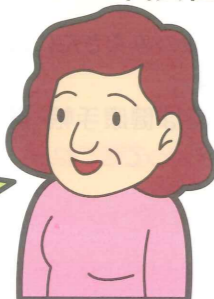
### 70代女性

近くだから参加してみようかと思った。日頃から自分なりにウォーキングをしているがたまには大勢で歩いてみるのも楽しいと思う。いつもは通りすぎるだけの景色だったが、知らない間に変っている所もあり、地元をゆっくり歩いてみるのもいいなあと感じた。



### 50~60代女性

日頃から歩いているので、歩くことは苦にならなかった。高齢者の方でも、十分参加できると思う。近水園の周りや桜並木の道など、季節によって自然の楽しみ方も違うと思うので、同じコースで何度でも楽しめそうに思う。また機会があれば参加したい。



## 婦人体操で心と体をリフレッシュ 小串地区

毎年、地域の方にも声かけをして「婦人体操」を行っています。高齢者の数が岡山市で第2位という土地柄、高齢の方の参加が多く、みんな顔見知りということもあって、終始笑い声の絶えない楽しいひとときになりました。

「めったにこういう場には来んけど、たまには体を動かさないといけなあ。今日はとても楽しかったよ!」と、78歳のおばあちゃん。ともすれば家にこもりがちな方々が、一緒に体を動かしたり、笑ったりすることで、少しでも心と体をリフレッシュして帰っていただけたら……と思います。



みんなで輪になって……



おばあちゃんもニコリ

岡山市愛育委員協議会は

91地区で **4855**人が

活動しています

## 健康な地域づくりをめざして…… 東地域

東地域では13地区の愛育委員が集まり、地区特性に関する研修会を開催しました。高血圧の多い地区では、具だくさんで、うす味のみそ汁にしたり、漬物の食べすぎに気をつけたいのではないかと。また、糖尿病の多い地区では、ウォーキングやラジオ体操など適度な運動を暮らしの中にとり入れてはどうか……と、活発な意見が出ました。各地区に帰って、研修会の内容を伝えて、健康な地域づくりをめざしていきたいと思います。



研修会の様子

ちよつと一息 早い! 簡単! 体にいい!

### 気軽にできる健康メニュー 高野豆腐とにらのチャンプルー

材料(4人分)

高野豆腐 1枚(20g)	豚ミンチ肉 40g	にんじん 80g	しめじ 80g	にら 100g	干しいたけ 2枚	にんにく 1/2かけ
もやし 100g	ごま油 大さじ1	しょうゆ 大さじ1	さとう 小さじ2	塩 少々	しいたけのもど汁 1/2カップ	

下準備 ●高野豆腐は、もどして水気を切り、短冊切りに。 ●にんにくは、みじん切りに。 ●にらは、3cm長さに切る。 ●にんじんは、3cm長さの短冊切りに。 ●しめじは、ほぐす。 ●干しいたけは、もどして薄切っておく。

作り方 1. 油を熱し、にんにく・豚ミンチ肉を炒め、にんじん・しめじ・しいたけ・もやし・にらの順に入れて炒める。  
2. 全体に火が通ったら、高野豆腐と(A)を加え、全体を混ぜればできあがり。

昨年の健康づくり教室のメニューのひとつです。あなたも作ってみませんか。

## 津島、伊島地区(京山中学校区)は、

高血圧、糖尿病などの生活習慣病が多い地区です。そのため、愛育委員と栄養委員が協力して「健康づくり教室」を開催しました。高齢になっても、心身共に元気に生活できるように、生活習慣の改善を地区の人と一しょに学びました。



健康づくり教室の運動の様子

中山、平津、馬屋下、桃丘(中山中学校区)は、毎年、愛育委員と栄養委員が協力して「健康づくり教室」を開催しています。年をおうごとに参加者も増え現在では男性も多くなりました。いつまでも健康でいるために栄養のとり方、適度な運動のしかたを楽しく学びました。



試食後の意見交換の様子