



よし ざわ が必要

地域医療政策室
地域医療政策総合調整参事
(独)国立病院機構
信州上田医療センター
名誉院長

連載中



吉澤先生の広報つえた連載
「人生100年時代を先取りした健康シリーズ」で
病気とその予防のための情報を掲載しています



検診を受けることが大切です！

現代社会は、不規則な生活や偏った食事、運動不足、過度のストレスなど、健康を害する要因があふれています。本人の自覚が番ですが、正しい知識を得て、日々の生活でできることから実践しましょう。

上田市では40代と50代の男性の約4割が「肥満」です。一方で、女性は20代で約5人に1人が「やせ」ですが、年齢が上がると「肥満」の割合が増加しています。適正体重を維持することは、生涯を通じて健康維持の基本です。

また、がん、高血圧、糖尿病、肝臓病、腎臓病など多くの病気は、はじめは自覚症状がありません。そのため病気を早期に見つけるには検診を受けることが大切です。

一例として、国保加入者の40～74歳の方が受けられる特定健康診査の受診率が上田市は37.7%（長野県45.5%）でした（令和3年度）。

早期発見・早期治療のためにも、年に1回の健康診断や定期的ながん検診を受けましょう。

「自分の健康は自分で守る」
「家族の健康は家族で守る」

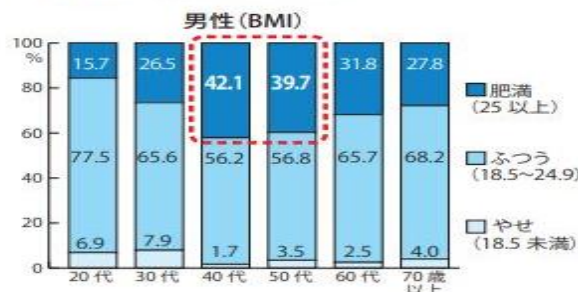
「自分の健康は自分で守る」のが基本です。いろいろな事情で検診を受けられない方がいらっしゃいますが、突然の病気で生活が「変になってしまう」ことがあります。まずは、家族のどなたかお一人でも検診や健康イベントなどに参加し、日常生活に気を付け、家族内に広げていくことが大切です。「家族の健康は家族で守る」という意識で、健康に気を付けるよう心掛けましょう。

日常生活の改善点

人間は、何万年も前から、太陽とともに生活してきました。人間には1日のリズムがあります。朝、毎日（休日も）同じ時間に起き、日の光を浴びて体内時計をリセットし、朝食を摂りましょう。

そのためには、夜遅くに食事をしないことや、夜はスマホなどの刺激を避け、リラックスして睡眠をとることが大切です。また、生活や食事の改善、運動習慣を身につけること、禁煙や節酒も心掛けましょう。

■体格(BMI)年代別割合



※BMIはBody Mass Indexの略で体格指数を表します。思春期以降の肥満判定に用いられる指標で、BMI22を標準としています。

計算式 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※令和3年健診結果 ※端数処理のため合計値は一致しません。