

生活習慣改善 チャレンジジャー 第3弾

特定健診は治療中の人も対象です。生活習慣病と言われる高血圧・高脂血症・糖尿病等の病気が、治療に加え生活習慣を改善することで重症化を防ぐことができます。特定健診は、ご自身の生活習慣を見直し改善するきっかけになります。

今月は、健診を受けて生活習慣改善に取り組んでみえる、高鷲町にお住いのチャレンジジャーを紹介します。

①1人目は「毎日の生活に運動を」取り入れられた70代の男性です。

どんな病気で治療中ですか？

糖尿病と高血圧の治療中です。健診を受けて良かったことは？

一番は、メタボリックシンドローム改善のために、健診で運動を始めたのと相談したら、高鷲保健福祉センターこぶし苑で実施している「うんどう教室」を紹介してもらえたことです。楽しくて12回の教室でしたが、ほとんど休まず参加しました。続けることで体が柔らかくなりました。

運動教室が終わりましたがどうされていますか？

教室に参加して、体を動かす心地よさを感じるようになりました。教室終了後はウォーキングをほぼ毎日30分するようにしました。これからもウォーキングを続けて、少しでも体重が減らせるとよいと思います。

②2人目は、「適正な飲酒！」に成功した50代の男性です。

お酒を減らすと思った理由は？

平成25年に健診の健康相談でメタボリックシンドロームの改善のために何かできることから始めてみませんか？と勧められたからです。そう言われると、お酒が好きで、昼間からお茶を飲む代わりぐらいに酒を飲んでいたら、前から肝機能の数値も高いと言われ気にしていたこともあって、「これか！（改善するのは）」と思いました。

どういう事に気を付けましたか？

午前中のひと休み時にお酒を飲んでいただけ、これをお茶にしようと思いました。お酒の量が1日3合くらいは飲んでいましたが、1合と2合くらいになりました。

どんな良いことがありましたか？

今年の健診では、気になっていた肝機能がよくなっていたことが嬉しかったです。そして腹囲が3センチくらい減り、血圧も正常値になったことで、メタボリックシンドロームが改善しました。また、冬場も階段の登り降りなどでできるだけ体を動かすように気を付けるようになりました。

雪が解ける春ごろからは、ウォーキングを週2回くらいのペースで始めようと思っていました。

担当者からのメッセージ

治療中の人でも生活習慣を改善することで重症化を遅らせることができます。

みなさんも健診を年1回の健康バロメーターと思って、より健康な日々を過ごしていただくためのきっかけとして活用していただきたいと思います。

健康福祉部健康課やまつじ

88・4511



「た〜んど君」

郡上市食育キャラクター

つくってみ！ たべてみ！

～ あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会 美並支部 (にんじん学級)

健康づくりは減塩から

切って混ぜて焼くだけの手軽に楽しめる米粉のお菓子です。冬休みのおやつに作ってみましょう。

りんごいっぱい・簡単パイ

1人分：エネルギー 242kcal、食塩相当量 0.1g

▼材料 (直径21cm型、1個分)

- りんご……………500g (大2個)
- 上新粉 (米粉) …… 1と1/2カップ
- A { パーキングパウダー …… 小さじ1と1/2
- 卵……………2個
- 砂糖……………1カップ
- サラダ油……………大さじ3

《つくり方》

- ①オーブンを170～180度に温めておく。
- ②りんご (好みで皮をむく) の種を取り、厚めのいちよう切りにする。
- ③Aはビニール袋に入れてよく振り混ぜる。
- ④ボウルに卵・砂糖・サラダ油を入れ、泡立て器でよく混ぜる。トロツとしたら③を入れてよく混ぜる。りんごを加えつぶさないように混ぜ合わせる。
- ⑤ケーキ型に流し入れ、きつね色に焦げ目がつくまでオーブンで約40分焼く。網の上などで水分を飛ばしながら冷まし、8つに切り分ける。

簡単でとってもおいしい～！

