

生活習慣の改善に取り組んだ男性を紹介

今回ご紹介するのは、美並町にお住まいのKさん、69歳の男性です。

毎年健診を受けられ、数値や身体の変化に気づき、生活習慣の改善に取り組んでこられた人です。

☑きっかけは？

40年間タバコを吸っていましたが、周りや主治医から禁煙を勧められ、5年前に禁煙に成功しました。タバコをやめてからご飯がおいしく、口さみしさから鮎やスルメなどの間食が重なり、体重が63キロから67キロに増えました。また着ていた服のサイズが合わなくなったことから「やせないかん」と思いましたが、仕事の忙しさもあり生活改善を始められずにいたところ、昨年の健診でウォーキングを勧められました。

歩くのはお金もかからないし、体重が1キロ減ると、腹囲が1センチ減ると聞きました。趣味のゴルフへ行ったときに足がつったこともあり、これはいけないと感じてウォーキングを始めました。

☑どのような取り組みをしましたか？

昨年9月から、ほぼ毎日5〜6キロ（1時間20分程度）歩くようにしました。歩数計も買い、1万3〜4千歩くらい歩いていました。

また、家族からの声もあり、夜の間食をやめ、お茶だけにしました。

☑取り組んでみて変化はどうでしたか？

今年の健診では、体重が67キロから63キロになり、腹囲も92センチから87センチとなりました。体重や腹囲が減るのが楽しみで、数値に出るので目に見えて分かりやすいです。今年の春に山道整備へ行ったときも、体がたいへん楽でした。

☑これからの目標はありますか？

体重を60キロまで減らしたいです。でも急に減らすのではなくて、1年かけて徐々にやっていきたいです。来年の健診にむけて、今より少しでも減らしていきたいです。

健康課、保健師より

Kさんは生活改善に取り組んでみて、「気を抜くとすぐに戻る。継続してやっていくことが

大切。息子や、周りの人と誘い合ってゴルフへ行くのが楽しみ。健康でいるから声を掛けてもらえる」と話されました。

継続して健診を受けていただくことで、自分の体の変化に気づきやすくなります。健診結果を参考に、生活習慣の見直しを一緒に考えてみませんか？

特定健診・がん検診の受け忘れはありませんか？

健診は、自分の身体の状態を知り、生活習慣を振り返る大切なチャンスです。定期的に健診を受診し、健康づくりに努めましょう。

☑特定健診は「治療中でも受診・毎年受診」をおすすめしています。

☑郡上市の特定健診・がん検診（胃・大腸・子宮・乳）は、2月まで受診できます。

☑健診・検診の申し込み等は、左記へお問い合わせください。

問 健康福祉部健康課（やまつじ）

☎ 88・4511

今年の健診、今年のうちに！



「た〜んと君」

(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 白鳥支部（アスパラ学級）

健康づくりは減塩から

◎ 豚肉とかぶのスープ煮 ◎

1人分：エネルギー 228kcal、食塩相当量 1.5g

▼材料（4人分）

豚もも肉…………… 300g
かぶ（大2個）…………… 320g
ブロッコリー…………… 50g
生姜…………… 2かけ
ごま油…………… 大さじ2
水…………… 6カップ
酒…………… 大さじ4
黒こしょう…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1

《つくり方》

- ①豚もも肉は一口大に切る。
- ②かぶは皮を厚めにむいて6等分に切り、ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。生姜は細切りにする。
- ③鍋にごま油を熱して、豚もも肉を炒め水と生姜、酒、黒こしょうを入れて弱火でじっくりと煮る。
- ④豚肉がやわらかくなったら、かぶを加えてさらに煮る。かぶに火が通ったらブロッコリーを加え、塩で味をととのえて器に盛る

～食改川柳～

▶「塩ひかえ 加える生姜で ぽっかぽか」

