

# 生活習慣を見直し、 もっと健康な生活にしましょう！

2011年3月の震災・原子力災害後、いわき市の健診における生活習慣についてのアンケート結果から、次のような人が増えています。

—皆さんはこのような生活習慣になっていませんか？—

- 歩く・体を動かすことが減った
- 寝る前、2時間以内に食事をしている  
(夕食後に何かを食べる)
- 飲酒量が1合以上に増えた



震災・原子力災害後、震災前と生活が変わったという人も多いかもしれません。このような生活習慣の他にも、ストレスが増えたり、睡眠時間が減ったりすることで、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まっていることも考えられます。

健診の結果からは、BMI\*の上昇傾向がみられています。活動量が減ったり、食生活が乱れたりして、体重が増えた方も少なくないのではないのでしょうか。体重が増えることで内臓に脂肪がたまり、生活習慣病に加え動脈硬化になりやすくなる「メタボリック症候群」\*になるリスクも高まります。全国的に子どものメタボリック症候群も増える傾向があります。原子力災害後、子どもの外遊びが屋内遊びに変わることによって活動量が減少し、メタボリック症候群が増える可能性も危惧されます。



# 今だからこそ生活を見直しましょう！



## 年1回健康診査を受ける

年1回は健康診査を受けて自分のからだのことを知りましょう。

\*県では、県民健康調査の一環として、既存健診を受ける機会のない19歳から39歳の方を対象とした健康診査等を実施しています。

## 生活のなかで活動を増やす

急に運動をするのは身体への負担があります。近くへの買い物は歩いてみる、自然の中を散歩してみる、興味のあることや趣味を始めてみる（再開する）など、少し意識して、活動を増やしてみましょ。

## 食事をみなおす

生活習慣病を予防するためにも、食生活について考えてみましょう。バランスよくおいしく食べることで、こころとからだを癒しましょう。

(リーフレット「健康な心と身体は食事から」参照)

## しっかり休息をとる

夜更かしを避け、睡眠を十分にとって、生活リズムを整えましょう。

※1 BMI (ボディ・マス・インデックス) : 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出した体格指数です。日本では、BMIの数値22を平均 (20~24が普通) としています。

※2 メタボリック症候群: 腹囲 (男性85cm以上、女性90cm以上) ないしBMI (25以上) が基準以上に加え、脂質代謝、血圧、血糖の3項目のうち、2つ以上あてはまれば診断されます。子どもの基準は別に設けられています。

検診・健診についての詳細は、保健のしおりをご覧ください。また、各地区保健福祉センターでは、健康に関する相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

発行 「保健師の活動と放射線」環境省原子力災害影響調査事業 (放射線の健康影響に係る研究調査事業)  
ホームページ <http://phnradiation.jp/>

いわき市保健所  
ホームページ <http://www.city.iwaki.fukushima.jp/index.html>

(2014年11月作成)