あなたの生活習慣を振り返ってみましょう

気をつけたい基本的な生活習慣はそう多くありません。大切なのは、望ましい生活習慣ができたり、できていなかったりすることが、自分のライフスタイルや仕事、家族や友人との関係、価値観、気持ちとどうつながっているのかを知ることです。「なんだ、そうだったのか」と気付けば、あなた自身のオーダーメイドの解決策を見つける第一歩を踏み出したことになります。

①まずはチェックしてみます。

	チェック欄
● 運　動	
運動不足を感じる	
階段よりエレベーター、歩くよりバスや車を使う	
● 休養・ストレス	
何となくやる気がない	
疲れていると感じる	
生活の中で、ホッとできる時間がない	
心待ちにするような楽しみがない	
● 食　事	
腹八分目は難しい	
間食や夜食はやめられない	
副菜料理を毎日食べているとは言えない※	
● 嗜　好	
アルコールを毎日飲む	
たばこはやめられない	
● 変　化	
昨年より２kg以上体重が増えた	
閉経した（女性のみ）	
退職、家族の変化、子どもの進学など、生活に変化があった	

②「運動」「休養・ストレス」「食事」「嗜好（しこう）」のチェックした項目をよく見ます。少し時間をとって、自分の生活を思い浮かべながら、ゆっくりと次のように自分にたずねてみます。「これは、私や私の生活のどんなこととつながっているのか。どんなことから起こっているのか」「どんなときに起こっているのか」…何か浮かんできたり、気づいたことがあったら書きとめます。

③その解決のためにどんなことができるか、やってみたいか、自分にぴったりだなあと思えるやり方を探してみます。これも書きとめます。そして実際に試してみて、軌道修正しながら進めていきます。

すべて一度にやろうとしてもなかなかうまくいきません。例えば、「腹八分目にするのが難しい」という場合、「空腹になりすぎないように食事時間を少し早める」「野菜料理から食べ始める」などが良いかも知れません。「よく噛んで食べる」が良い人もいるでしょう。まずは一つから、そして80%以上できそうだと思えるところから始めてください。

最後に「変化」についてです。私たちは一生を通じてさまざまな節目と言われるような変化を体験します。小さな変化でも、知らず知らずのうちに生活習慣に影響しています。変化があったときは、ちょっと立ち止まって生活を振り返ってみることができると良いでしょう。

※副菜料理：野菜、芋、海草、きのこの料理。食事のバランスを良くするために、主食・主菜・副菜をそろえること、特に副菜料理を一品多く食べることを勧めています。また、広報さやまでは、毎月10日号に「健康と福祉」のページを設けています（今月は26・27ページ）。各種事業のご案内のほか、健康のために副菜料理を一品多く摂るコツなどをご紹介します。ぜひご覧ください

お気軽にご相談ください

- **健康相談**（基本健康診査を受けた方を対象とする相談です。電話相談はどなたでも結構です）
- **精神保健相談**（医療機関にかかろうか迷っている方を対象とする相談です）
- **栄養相談**（管理栄養士による面接での食事相談です。糖尿病予防のための食事などを考えます）

生活習慣病を予防しましょう

- **楽しくやせる教室**（年２コース。１コース８日間）
- **高血圧教室**（年１コース。１コース７日間）
- **健康はなまる教室**（年４コース。１コース２日間）
- **糖尿病予防教室**（年１コース。１コース５日間）
- **健康教育**（依頼に応じて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士がうかがいます）

このほかにも、育児学級、乳幼児健康相談や、栄養バランスのとれた食事を学べる「ヘルシークッキングスクール」など、健康に関するさまざまな事業を行っています。

保健センターでは、健康診断の結果が「要治療」であっても医療機関にかかっていない方には、早めに受診することを電話や手紙で勧めています。また、「要指導・要観察」の方には、保健センターで主催する高血圧教室や糖尿病予防教室、楽しくやせる教室など、さまざまな教室や講座を案内しています（教室と相談は4ページの下段のとおり）。

こんなふうに、健康のためのさまざまな施策を進めることはもちろん、市民皆さんの健康を見つめ、必要な指導などを親身になって行っています。

教室には、保健センターからの案内だけでなく広報紙でのお知らせを見て、大勢の方が参加してくださっています。参加者の中には、ご本人の期待どおりの効果が表れなかった方もいます。しかし、「自分でも努力をしていたけれど、教室に参加することで、より効果的で自分に合う方法を見つけた」「自分一人では頑張れなかったけれど、同じ気持ちで一緒に努力する仲間がいたからできた」「保健センターの保健師や管理栄養士の熱心な指導で、変わることができた」という方も、大勢いらっしゃいます。

今回は、教室に参加し、ご自分の努力やご家族の協力で成果を上げ、現在も継続して頑張っている3名の方々にお話をうかがいました。

市民皆さんの健康を見つめ、さまざまな事業を展開

「楽しくやせる教室」修了者 友田一弘さん（入間川在住・61歳）

私が「楽しくやせる教室」に参加したのは、妻が「少しやせた方が良いんじゃない？」と申し込んでくれたのがきっかけです。確かに私自身、けがで入院して以来太り始めた体を見ては、「ズボンのサイズも上がる一方だし、ちょっとやせた方が良いのかな…」と思っていたのですが、正直なところやせるための教室に参加するなんて考えていなかったのが実情です。

この教室では、5名程のグループに分かれた受講生に、管理栄養士・保健師の皆さんがつきっきりで指導してくれるもので、半年もの間、保健センターに月1～2回のペースで通います。まず初めに血中コレステロールや体脂肪、血圧などを細かく測定し、自分の健康状態を確かめます。そこで理想体重を割り出し、目標体重として定めます。その後はプログラムに沿って生活習慣を見直し、無理なく楽しく「食べながら」体重を減らしていきます。正しい食べ方を知ることで数値が良くなるのです。89kgで教室に参加した私は、半年後の修了時には82kgまでやせることができました。

プログラムの中で一番効果的だと思ったのは、毎日の運動量や食事などを細かく記録し、その報告をもとに保健師・栄養士の皆さんが過不足を指摘してくれることです。記入することで自分の体の変化や生活習慣をしっかりと意識することができましたし、具体的な取り組みに対して専門の方から熱心に説かれると「それに応えなければ」と励みにもなりました。教室を修了した今、目標体重75kgは達成できていませんが、一度落ちた体重を元に戻さないような生活習慣が身につきましたし、血液中の成分なども良好で妻も喜んでいます。もちろん、理想体重になるまで頑張るつもりです。

「健康に良いことを」と言うのは簡単です。しかし、私自身もそうでしたから分かるのですが、ほとんどの人は、家族の健康はともかく自分の健康についてあまり関心がないと思います。また、関心があっても行動が伴っていません。そして病気になったとき、病気の予備軍と言われたときに初めて「どうしよう。何かしなきゃ」と思うのです。でも、だれしも病気になりたくはないでしょう。だからこそ、何もなくても、何か行動を起こさなければならないと思うのです。

保健センターでは、人それぞれの価値観を認めながら、自分の健康に対する「違った角度からの見方」を教えていただけます。体が病に蝕（むしば）まれてからでは遅いのです。皆さんも、自分自身を変える「何か」を見つける努力をしてみてはいかがでしょうか。