食でつながる
食で健康プロジェクト第９弾

「健康ってなんだろう？」

“おいしく食べるって、からだにいい”

自分にとっての健康ってなんだろう？

今回、ご自身の体の変化に気づき、市のけんしん・健康相談をきっかけに「自分にとっての健康」を見つけた3組の方にお話を伺いました。

あなたにとって「健康」とは何でしょうか？

日々の生活の中で感じる活力、大切な人との時間を楽しめること、やりたいことに挑戦できる体力など、その定義は人それぞれ。

この特集を通して、あなた自身の「健康」について考えてみましょう。

「おいしいものを食べて、元気に動きたい」

市のけんしんを毎年受けている上村さんご夫妻。ある年、夫の和久さんが特定保健指導の対象となりました。

「運動も定期的に行い、食事にも気をつけている自分がなぜ？と思ったが、運動でパフォーマンス力が落ちている自覚があった。だから受けてみようと思ったんだよね」

食事を作る奥さまと一緒に、生活習慣や食生活についてお聞きしました。

その結果、主食量が運動量に対して少ないことが分かりました。

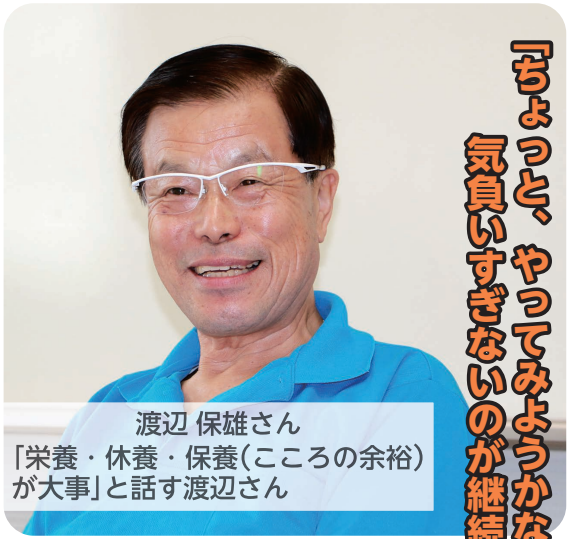
管理栄養士から適切な主食量をお伝えし、毎食食べていただくようにしました。また、飲むのを控えていたお酒も、適正なアルコール量の範囲内であれば、飲んで良いことを伝えました。

「体に良いと思って控えていたことが、不調につながっていたことに気づけた」と、指導を振り返る上村さん。

主食をしっかり食べることと栄養バランスを意識することで、特定保健指導の対象から卒業することができました。

上村 和久さん・京子さん
「夫婦で健康を考えるきっかけになった」と話す上村さんご夫妻

「ちょっと、やってみようかな気負いすぎないのが継続の秘訣」



渡辺 保雄さん
「栄養・休養・保養（こころの余裕）が大事」と話す渡辺さん

高血圧の家系で、若いときから、運動・食事を意識し、健康管理を実践してきた渡辺さん。

ある年、けんしん当日の血圧が高く、その場で保健指導を受けることになりました。

血圧測定の習慣がなかったため、国民健康保険マイレージ事業への参加を提案しました。

参加条件は、

①国保特定健診を受ける
②自分で決めた運動目標を2カ月間実施する

目標達成後にもらった血圧計は、現在も健康管理に生かされています。

「自分のからだを知るために、けんしんを受けてきた」と話す渡辺さん。

もともと体を動かすことが好きで、運動は同じ目標を持つ仲間と一緒にやってきました。

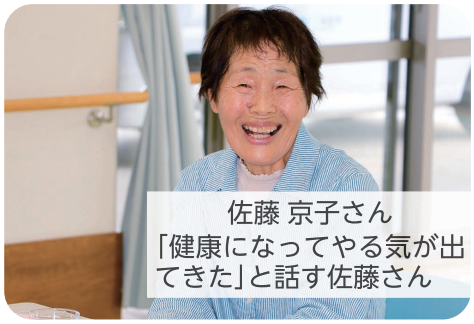
最近では、栄養の力も生かすべく、塩分を控える、休肝日を設ける、緑黄色野菜を意識的に食べるなど、〝自分が続けられること〟を基準に生活に取り入れています。

サービス精神旺盛な渡辺さんの取材の様子
笑いが絶えない取材となりました。

「毎年けんしんを受けて自分の体のことが分かってきた」

フレイル予防やお口の手入れを続け、同時にかかりつけ医や歯科医と相談をすることで、徐々に体調が安定してきました。今では体重が増え、「やる気が出てきた」と前向きに話す佐藤さん。

自分に合ったお口の手入れをすること、なるべく品数多く食べることを実践しながら元気に過ごされています。



佐藤 京子さん
「健康になってやる気が出てきた」と話す佐藤さん

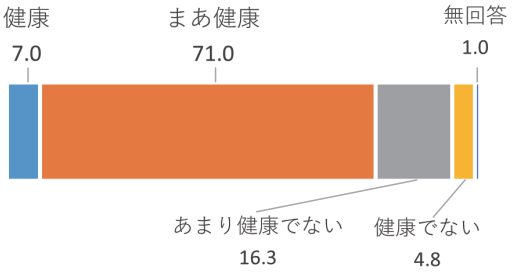
市では毎年秋頃、各地区で「けんしん結果相談会」を開催しており、佐藤さんも参加されていました。

年々体重が減り、体調に不安を抱えていた時期、「けんしん結果相談会」でけんしん結果の見方やお口の手入れの方法について、保健師や歯科衛生士からお話を聞きました。

自分を健康と感じている？

自分を健康と感じている二本松市民の方はどのくらいいるのでしょうか？

令和３年 第二次二本松市健康増進計画・食育推進計画(後期計画)アンケート（単位：%）



「健康・まあ健康」が78%、「あまり健康でない・健康でない」が約21%でした。

健康とは、「単に病気でないということではなく、体や心、社会的に満たされている状態」を言います。

そして、健康には『自力』と『他力』が関わっています。

「自分にとっての健康」を見つけてほしい

二本松市には、市民のみなさんの健康を支える、保健師・管理栄養士・歯科衛生士という専門職がいます。

生活リズムを整えたり、おいしい食事を食べたり、お口の手入れをしたり、運動したり、自分で自分を健康にする『自力』を、私たち専門職が体の不調を伺い、その原因を体の仕組みから考えるお手伝いをする『他力』として支えます。

今回、取材にご協力いただいた3組の方から「自分にとっての健康」を伺うことができました。

『自力』と『他力』のバランスをとり、生活に取り入れることで健康につながっていきます。

市民のみなさんの健康を支えます

市では、けんしんで生活習慣病やフレイルが心配されたとき、市民の方が相談できる機会を設けています。

例えば、メタボ改善の「特定保健指導」、血管を守る「生活習慣病重症化予防」、フレイル予防のための「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を行っています。

この機会を活用し、「自分にとっての健康」を見つけてみませんか。

食でつながる
食で健康プロジェクト

◎問い合わせ…
健康増進課成人保健係
☎(55)5109
Fax(23)1714