

**きっかけは 健診を受けたこと**

数年前から病院で高血圧を指摘されていましたが、仕事で忙しく、7年ほど健診を受けていませんでした。妻から「健診に行くように」と強く促され、昨年、町ぐるみ健診を受けました。

後日、届いた健診結果を見ると、身長180㎝に対して体重は114㎏。血糖値は基準値を大きく超え、糖尿病になってもおかしくない状態でした。インターネットで糖尿病について調べると、失明したり、足を切断しないといけない病気だとわかり、「このままではいけない」と生活習慣を見直す決心をしました。

## 健康のために変えた生活習慣

生活習慣を見直し、半年で体重が28㎏減った沼田さんに話を聞きました。



生活習慣を変えた沼田さん

### 動画で探した自分に合う方法

参考にしたのは動画共有サイトです。血糖値を下げる方法を調べ、効果があるといわれていることを実践していき

ました。

特に気をつけたのが食事です。以前は丼物やラーメン、パンなどが好物で、よく食べていました。まずは炭水化物を減らすことを意識し、ご飯の量を少なくしたり、こんにやく米を食べたりしました。ラーメンやパンはほとんど食べなくなり、糖質を控えられる鶏むね肉や卵、豆腐、野菜をとるようにしました。また、もともと運動はあまりしていませんでしたが、「自転車なら続けられるかな」と思

### 気づけたことが幸運だった

生活習慣を見直して、半年で現在の体重である86㎏まで減少しました。かんだり立ったりするのが楽になり、血液検査の結果を見た主治医からも褒め言葉をいただきました。健診を受け、病気のリスクに気づくことができて幸運でした。

急に体重を落とすと内臓に負担がかかるそうなので、しばらくは現状を維持して、半年ほど経ったら、さらに20㎏の減量をめざして頑張りたいと思っています。

## 結果は体の通信簿

# 健診から考える「健康のススメ」

健康課 ☎ 43-5218

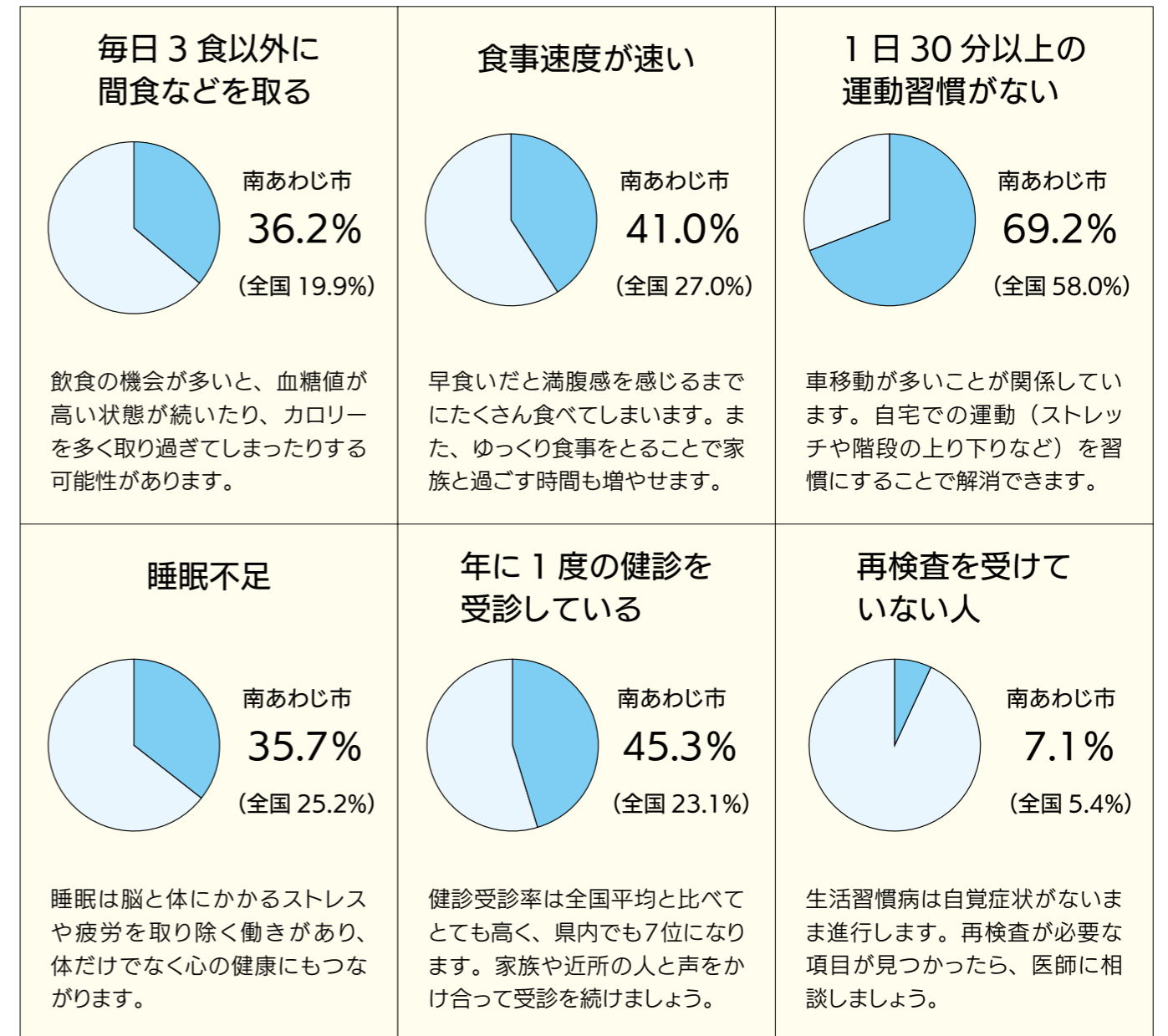
会社や学校、市が実施している健診の目的は、自覚症状がない段階の病気や、将来生活習慣病になるリスクがあるかどうかを確認し、その後の適切な対応につなげることです。健診を受診したら、結果をきちんと確認しましょう。

「病気が発見されるのは怖い。精密検査や治療を受けるのはつらい」と健診を受けることにしり込みしたくなるかもしれません。しかし、多くの場合、健診で早期に発見できた生活習慣病は、生活習慣の改善や適切な薬物治療によって、改善したり進行を食い止めたりすることができます。



### ●南あわじ市民の気になる生活習慣など

※「国保データベースシステム」の昨年度の数値より



## 町ぐるみ健診のご案内

感染症対策のために延期していた「町ぐるみ健診」は、来年1月以降に実施します。申込者には、12月に受診票を郵送します。

※自覚症状などの心配なことがある人は、健診を待たずに医療機関を受診しましょう

### 健診日程・場所

1月	29、30日	湊地区公民館
2月	1、2、3日	
2月	4、5、8、9、10日	保健センター
2月	11、12、13、15、16、17、18、19日	福良地区公民館
3月	1、2、3、4、5、6、8、9日	中央公民館

## 生活改善をサポートします

生活習慣を改善するときに「どうしたらいいか」「これで正しいのか」など、不安になるかもしれません。

市では毎月1回、健康相談を実施しています。保健師や管理栄養士が改善に向けたアドバイスをを行いますので、健康課（☎ 43-5218）まで予約のうえ、会場までお越しください。日程等は広報紙の「健康カレンダー」（今月号は23頁）に掲載しています。

市が実施している健診や健康教育を上手に利用し、健康寿命を延ばしましょう。