

おろしまち保健室だより

VOL.29 令和5年1月

共同設置保健師の赤間です。令和5年を迎えまして、今年も一年、皆さんの健康に役に立つような話題をお届けしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

今年も一年、健やかに過ごしたいあなたに必要な生活習慣は？

健康を目指すにはどんな生活習慣が大事かといいますと、代表的なものに「ブレスローの7つの健康習慣」があります。1980年に米国のブレスロー教授が示したもので、寿命に影響を

【ブレスローの7つの健康習慣】

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7-8時間の睡眠を
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

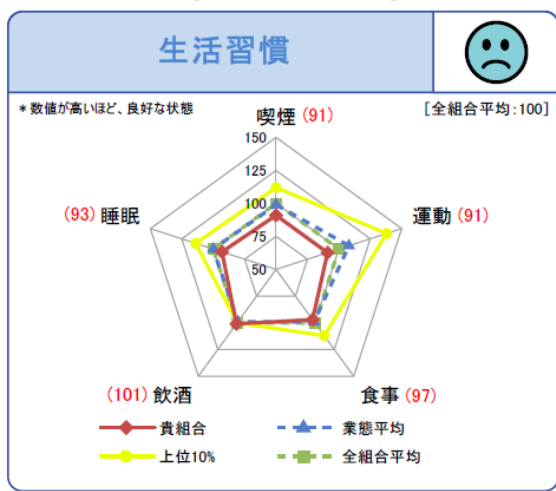
与えることが明らかにされており、古典的ではありませんが、今もこれからも大事な健康習慣です。皆さんは実践できている習慣が何個あるでしょうか？

これらが良いことは理解できるけれど、実践できるかどうかは難しいもの。全て実践できている人はごくわずかでしょう(自慢できると思います)。自称健康オタク系保健師の私もコンプライト不可です(7が絶対無理)。

「健康スコアリングレポート」でわかる仙台卸商で働く皆さんの健康

仙台卸商健康保険組合に加入している皆様の生活習慣の傾向がわかる資料「健康スコアリングレポート」というものがあります。「健康スコアリングレポート」とは健診結果から健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全健保組合平均や業態平均と比較したデータを見える化したものです。仙台卸商健康保険組合ホームページ

<https://os-kenpo-sendai.jp/healthscoringreport22.pdf>内で詳しいレポートを見ることができます。



2021年度版から「生活習慣」を抜粋しまして、左図は赤の実線が外に向かうほど健保組合の生活習慣が良いことを表しています。

5つの生活習慣を良い順に並べると

- 1位: 飲酒習慣
- 2位: 食事習慣
- 3位: 睡眠習慣
- 4位: 喫煙習慣、運動習慣

飲酒習慣が平均を上回る好成績であり、一方、喫煙習慣と運動習慣が課題であることがわかります。

新年の目標にいかが？今やるならこれ！おすすめ生活習慣 3 選

「健康のために良い生活習慣が大事なことは重々わかっているし、でも他にやることが多いし、時間がないし、健康のために生きているわけではないし」など、皆さんの心の声が私には聞こえる気がします。そんな多忙な皆様でも即実践できる、超おすすめ生活習慣を 3 つ厳選しました。

オススメ1. 「運動習慣」:筋トレ・ストレッチをする

YouTube の動画を見ながらの筋トレ・ストレッチなら手軽にできます。おすすめは気仙沼在住の理学療法士さんの YouTube「オガトレ」で、種類が豊富、やりやすい、見やすい、効果がわかりやすいので、私は夜寝る前のストレッチが続いています。ヨガマットはふんばりが効く、支えになるひざなどが痛まないなどのメリットが多いのであったほうがいいです。



オススメ2. 「睡眠習慣」:早く寝る

今こそしっかり眠って、休養をとって、体をいたわることを優先させませんか。慢性的な睡眠不足は心身の健康障害を招きます。ずばり、将来寝たきりになりたくないから今しっかり寝よう、くらしい気構えが必要だと思います。



オススメ3. 「飲酒習慣」:飲酒量を減らす

飲酒量の多さは肥満や肝機能障害に関連します。先述の生活習慣で示した通り、仙台卸商の皆様は飲酒習慣が好成績ではありました。良好な飲酒習慣は1日2合以内、休肝日を週2日もつことです。それ以上飲酒する方は多いと認識し、量を減らす、節酒を目指しましょう。お正月などのめでたい「ハレの日」は親せきや仲間とともにお酒をおおいに楽しむのもありますが、「ハレの日」は頻繁にはありません。日常の「ケの日」は節酒をこころがける、といったメリハリが必要でしょう。お酒が日々の生きがい、という方も、お酒以外の生きがいを持って、お酒を飲んで楽しい、飲まなくても楽しい、というような自制できる飲み方ができるといいですね。

最後に、おすすめ習慣を一言でまとめますと、「**お酒を減らして、飲酒に費やしていた時間と体力を運動につかい、そして早く就寝**」となります。

今年もおろしまち保健室でお待ちしています。

ご自身やご家族の健康や生活習慣に関して相談したいこと、各事業所の健康スコアリングレポートについて聞きたいことなどありませんか？おろしまち保健室で承ります。皆様のお越しをお待ちしています。

【今後のおろしまち保健室】

令和 5 年 3 月 16 日（木） 13：30～16：30
卸町会館 2 階 第 2 会議室

【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL022-235-5896
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp