

あおもり健聞録

(参考資料)

※令和4年12月～令和5年3月にWebで公開した特設ページを一部編集したものとなります。

青森あるある①

何でも味付けを濃くする！ とりあえず醤油や塩をかける！



全国平均を超える青森県民の食塩摂取量！

青森県民の食塩摂取量は、男性、女性ともに、全国平均を大きく上まわっています。長い冬にそなえる必要から生まれた塩漬けや干物などの保存食文化も、食塩の消費を多くしてきた要因とされています。塩分の過剰摂取は脳卒中や心臓病などのリスクを高めるので、減塩への取り組みが大切です。

男性7.5g未満・女性6.5g未満が、 1日の望ましい摂取量

厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準2020年版」によると1日の望ましい食塩摂取量は男性7.5g未満・女性6.5g未満。一方、青森県の平均は、男性11.3g・女性9.7g※と、大幅な摂りすぎ状態。世界保健機構(WHO)の指針も日本よりさらに厳しく、成人の1日あたりの食塩摂取量を5g未満にするよう求めています。適正な摂取量を意識しながら、健康的な食生活を心がけましょう。

※厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査報告」より

おいしい減塩のコツ 香りや酸味でメリハリを

わさびやショウガ、コショウ、唐辛子などの薬味や香辛料を効かせたり、レモンやゆず、酢などで酸味を加えたりして、味にメリハリをつけるのが基本。塩分控えめでもおいしく食べることができます。またしっかり味付けしたものは1品だけにして、そのほかの料理にはできるだけ塩分を使わないようにするとといった工夫も効果的。みそ汁やスープは野菜などの具を多くすると、汁の量が控えられて減塩につながります。



青森あるある②

ヒマだからという理由でタバコを吸う！



青森県の喫煙率は全国ワースト2位！

青森県の成人の男女を合わせた喫煙率は22.1%で、全国ワースト2位。年々少しずつ減ってきているとはいえ、男性は34.4%で全国3位、女性は11.2%で全国2位と、いずれもたいへん高い喫煙率となっています。がん・心臓病・脳血管疾患などから自分や大切な人を守るために、喫煙習慣の見直しが重要です。

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」2019より

自分とまわりの人の健康のために、 いますぐ禁煙にチャレンジ！

タバコの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールなどの発がん物質をはじめ、約250種類以上の有害物質が含まれています。こうした有害物質は、喫煙者が吸い込む「主流煙」以上に、タバコの先から立ち上る「副流煙」により多く含まれるため、周りにいる人の健康にも多大な影響を及ぼします。とくに妊婦や胎児、成長途中の子どもへの害は大きく、喫煙マターの改善や禁煙への取り組みが求められます。また、加熱式タバコにもニコチンなどの有害物質が含まれているので、健康への影響は否定できません。

子どもをタバコから守る タバコを吸わない大人に

青森県の調査によると、親が喫煙している世帯に育った子どもは喫煙者になる傾向があることが報告されています※。子どもを喫煙者にさせず、タバコによる健康被害から守るためにも、子どものいる前では「吸わない」「吸わせない」という配慮が、最低限の大人のマナーです。タバコの害をしっかりと自覚し、禁煙にチャレンジしましょう。ひとりで頑張るだけではやめられないという人も、医療機関や薬局に相談することで自分に合った方法を見つけられます。

※青森県「令和元年度公立小・中・高等学校における児童生徒の喫煙等状況調査報告」より

青森あるある④

近い距離も車で移動！ 雪が積もると運動しない



男性も女性も全国平均値の上をいくBMI！

男性(20～60歳)のBMI全国平均値は23.8.青森県の男性はそれを上まわる24.5と、全国で4番目の肥満レベルにあります。女性(40～69歳)も全国平均値22.6に対して23.2で、全国5位という高水準※。糖尿病や高血圧、脂質異常症などさまざまな病気を引き起こす肥満。あなたは、放置しておけますか？

※厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査報告」より

肥満の悪影響は子どもにとっても重大！

青森県では、子どもの肥満も深刻です。男子の6～7歳、女子の13～17歳で全国ワーストワンの肥満傾向が指摘され、5～17歳の全体で見ても上位を占めています※。両親の食事や生活習慣などが子どもに影響することを考えれば、この傾向もうなづけます。生活習慣病は大人だけのものではありません。動脈硬化は子どもの頃から進行し、脂肪肝や睡眠時無呼吸をおこすこともあります。今日から家族で、肥満解消の取り組みを始めましょう

※文部科学省「令和3年度学校保健統計調査」より

食生活の見直しと適度な運動で 肥満にサヨナラ

肥満解消の基本は、食生活の改善と適度な運動習慣です。食生活を正すには、3つのポイントがあります。まず、カロリーの摂取を抑えること。食べ過ぎを減らし、おやつやアルコールも控えめにしましょう。次に、栄養のバランスに配慮すること。極端な食事制限は禁物です。

そして、朝・昼・夕と規則正しく、たくたんの種類の食べ物を摂りましょう。運動は、内臓脂肪を減らす有酸素運動がおすすめ。ウォーキングやサイクリング、買い物や犬の散歩、子どもと遊ぶなど、エネルギーの消費量を徐々に上げていくように取り組むことが大切です。

青森あるある⑤

病院にかかるのは特別なこと！ 症状がでるまで受診しない！



高い死因は糖尿病だけでなく、がんも、 心疾患も、脳血管疾患も！

青森県民には、何か症状が出ない限り病院には行かないという考え方が、少なからずあるようです。「病院にかかるのはよっぽどのこと」と理屈をつけるなど受診へのハードルが高く、健診にも消極的です。糖尿病をはじめ、がんや心疾患、脳血管疾患、腎不全などが死因でなくなる割合が全国トップクラスに高い※理由のひとつは、青森の人々のこうした県民性にあるといえます。

※厚生労働省「令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

早めの受診で、しっかり治療 それが健康を保つ基本

心身の不調は放っておかず、早めに適切な治療を受けることが重要です。高血圧などは自覚症状がない場合が多いので、早期発見には定期健診が欠かせません。病気が軽いうちに見つければ、治療の負担も大きくなり、命に係わる状態になる前に適切な処置をすることができます。

県民性ともいえる「病院嫌い」から卒業して積極的に受診し、病気と診断されたらしっかりと治療することを心がけましょう

病院は健康のサポーター 考え方を改めて上手なつきあいを

健康を守るためには、ふだんの生活習慣に対する意識や、病院を上手に利用することが大切です。食生活や運動、睡眠時間などに気を配るだけでなく、心身の不調が続くような場合はためらわず病院を受診しましょう。病院はあなたの健康のサポーターであり、気軽に相談できるかかりつけ医は、あなただけの健康な生活を支えるコーチです。そこに定期健診も加えれば、病気への不安を大きく減らすことができるでしょう。

