

「あなたは最近、空を見上げて夕焼けを見ましたか？」

「最近は何れがたまっているな」

「仕事が忙しくて、自宅と仕事場を行ったり来たり生活だ」

「時間も、心も、余裕がない人も多いのではないかと思います」

「空を見るくらいなら寝たい」と思った人。

ちよつと待ってください。

今、あなたの体は大丈夫ですか？

不健康な生活が続いていると、いつの間にか健康が損なわれていて、

余裕のない生活が続いていると、いつの間にか心も疲れてきて、

当たり前前に送っている生活が、明日にはできなくなるかもしれません。

体が健康であるために、

心も健康であるために、

時間がない人でも、すぐに始められることがあります。

ウォーキングで  
生まれる。広がる。



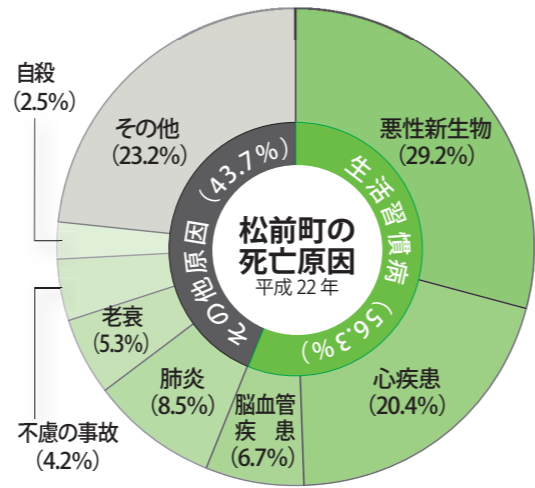
**保健師のはなし**  
健康課 保健センター係  
平井 栄理子 保健師  
Hirai Eriko

あなたが将来、やりたいことは何ですか？

健康であるため、生活習慣病を防ぐためには、毎日の生活習慣を見直す必要があります。バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、十分な睡眠…やるべきことは皆さんも分かっているはずですが、生活習慣を改善しても、すぐに結果は出てきません。5～10年後を見据える必要があります。あなたの「将来、やりたいこと」は、健康でないとできないもののはずだから。やりたいと思えることができなくならないように、今から意識を持ってほしいと思います。

また、あなたの両親や祖父母の健康状態を見てみてください。将来の自分の健康状態と重なります。なぜなら、食事や睡眠など、あなたと同じような生活習慣が身につけているからです。家族では当たり前の習慣が、当たり前でない場合も多くあります。遺伝によってかかりやすい病気もあります。だからこそ、毎年1回は健診を受けるなどして、自分の状態を知ることが大切です。健診を受けて今の自分の状態が分かると、健康の基準を作ることができます。基準を知っておくことで、異変に気付けるようにしましょう。

あなたも、あなたの隣にいる人も、  
一緒に笑い合って、元気で介護いらず。  
その暮らしを地域で続けていくために、  
毎日の生活を少しだけ、見直してみませんか？



参考：愛媛県保健統計年報(平成23年度)

### 大事です！ 毎日の生活習慣

町民の半数以上となる56.3%の人は生活習慣病が原因で亡くなっています。町では、悪性新生物(がん)と心疾患で亡くなる人の割合が、県平均(がん：27.6%、心疾患：19.4%)、全国平均(がん：29.2%、心疾患：15.9%)と比べて高くなっています。

- ◎心疾患…心筋梗塞、狭心症など
- ◎脳血管疾患…脳梗塞、くも膜下出血など

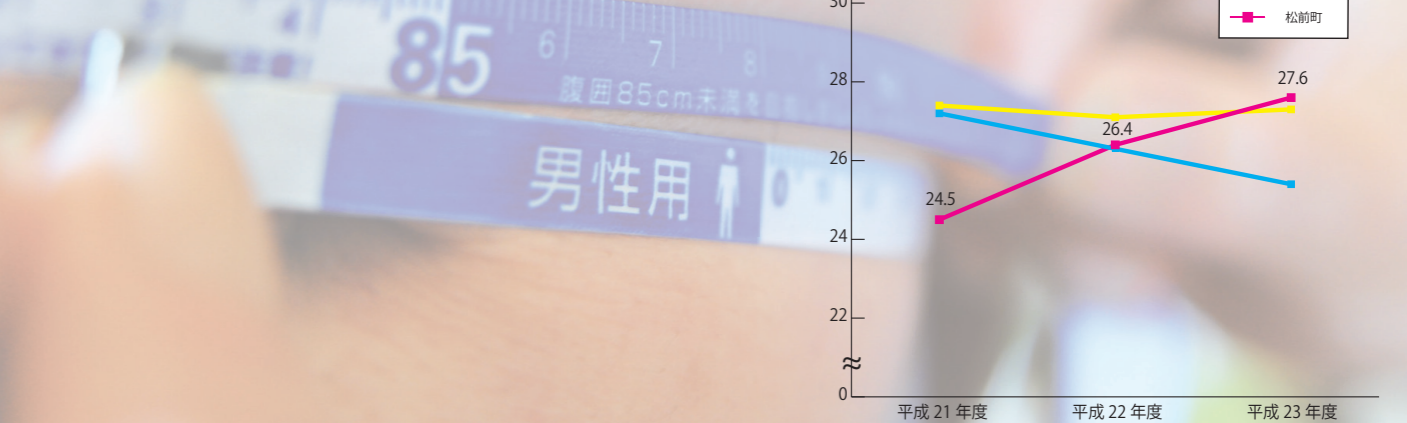
**見えない間に高まるリスク**  
内臓回りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満はともにも危険です。見た目では分からないことも多いため、気付かないうちに、脂肪細胞から糖尿病、高血圧や高脂血症を引き起こす物質が多く分泌されています。一方で、血糖値の調整を進める、あるいは動脈硬化を抑える物質の分泌は減っています。そうして、高血圧、高血糖や脂質異常症になり、動脈硬化が引き起こさ

れます。動脈硬化は血管が硬くなり、血液が上手く送り出せないため、心臓に負担がかかります。さらに、血液中の酸素も流れないため、臓器にも負担がかかってしまいます。そうすると、心疾患、脳血管疾患や糖尿病の合併症など、命に関わる病気の可能性も高まってきます。  
「まだ若い」「私は大丈夫」と軽い気持ちだと、取り返しのつかないことになりかねません。あなたが4人のうちの1人かもしれないのだから。

## あなたは大丈夫？

町内特定健康診査受診者の

# 4人に1人以上が メタボリックシンドローム 該当者とその予備群



参考：松前町健康づくり計画(H25.3) / 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(厚生労働省)

### 数値で見える健康の問題

平成23年度の町内特定健康診査の結果、4人に1人以上がメタボリックシンドローム該当者またはその予備群であることが分かりました。その割合は、県全体では年々減少しているのに、町では21年以降上昇。23年には、県平均、全国平均を上回る数値となりました。(右上のグラフ参照)  
これは、町内特定健康診査受診者(町の国民健康保険加入者)だけにいえることではないようです。厚生労働省発表の特定健



参考：特定健康診査・特定保健指導に関するデータ(厚生労働省 平成22年度)

康診査・特定指導に関するデータ(22年度。公的医療保険加入者対象)によると、愛媛県は、血圧、血糖の数値がワースト3。その他の項目でも全国平均を上回るものが多くありました。どの項目も将来、生活習慣病を経て、命に関わる病気となる可能性を大きく含んでいます。このデータでは、町全体の詳細は分かりませんが、町内特定健康診査の数値から考えると、決して良い結果にはならないでしょう。  
全国的に見ても悪い数値の愛媛県。その中で、松前町は…。

### メタボリックシンドロームって？

- 下記の2つに当てはまる人のことをいいます。
- ①腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上の人
  - ②高血圧、高血糖、脂質異常症のうち、2つ以上の症状が見られる人
- 予備群は①と、②のうち1つの症状が見られる人です。

歩く前に！

歩くと水分だけでなく、塩分も一緒に失われます。「のどが乾いたな」と思ってからでは遅いです。



歩く前に、水分補給をすることが大切です。そのときは、塩分も一緒にとっておくようにしましょう。

また、水分を補給するとき、市販のスポーツドリンクを飲む人も多いと思います。それには、糖分が多く含まれています。疲れた体には糖分が必要ですが、吸収が良くなっている運動後は、過剰に摂取してしまうことになります。半分くらい薄めて飲むようにしましょう。



**ウォーキングの魅力と効果**

「誰でも、身一つで、手軽に始められることがウォーキングの魅力です」と話すのは、ナチュリラ・フィット代表の井門恵理子さん。井門さんは、手軽さという魅力だけでなく「有酸素運動であるウォーキングは、脂肪が燃焼されダイエット効果があります。それだけでなく、心肺機能を向上させることもできます」と、ウォーキングの効果についても話します。

ウォーキングは有酸素運動です。運動しながら酸素を取り込むことにより、消費するエネルギーが増えたり、血液の循環が良くなったり、心臓や肺の機能が活性化したりします。そして、血糖や脂

質が消費され、内臓脂肪が減少しやすくなります。その結果、高血圧、高血糖や脂質異常が改善され、生活習慣病の予防や改善につながります。それだけでなく、ウォーキングにより体力や筋力も向上します。すると、転倒しにくい体を作られ、転倒による骨折で介護が必要となる心配も少なくなります。

さらに、血液の循環が良くなる  
と脳が活性化されます。そこで分泌される脳のホルモンは、リラック  
クス効果や、やる気を起こす効果  
があるといわれています。

このように、ウォーキングには、  
体型など見た目の変化だけではなく、  
体の内部の変化など、多くの効果  
があります。



**井門 恵理子 Ido Eriko**  
ナチュリラ・フィット代表。  
NPOヘルスプロモーション・ネットワーク理事長、松山市エアロビクス協会会長も務める。  
また、保健センターの「まっさき！元気♡ウォーキングクラブ」をはじめ、町が開く健康教室の指導を行っている。  
歩く姿勢を変えるだけで、効果が変わる。参加者の中には、1週間で2キログラムやせた人もいるという。(効果は人による)

時間がない人こそ！ 効率良くウォーキング!!

普段使っていない筋肉を使い、エネルギーを効率良く消費させましょう。

- \* 大股で歩いて、着地はかかとから
- \* 手は後ろに大きく振る (脇を締め、真後ろに引くイメージで)
- \* お腹を引き締めながら歩く

腕と足の動きは繋がっています。これらを意識すると、硬まった肩甲骨と骨盤を緩めることができます。すると、よりたくさんの筋肉が使えます。

Step2

ウォーキングの魅力を知る

歩くー。

買い物に出掛ける。掃除をする。友達と遊びに行く……。意識していても、いなくても、私たちは毎日の生活の中で歩いています。

男性7301歩、女性6556歩。これは、厚生労働省が発表した1日の平均の歩数です。(平成23年国民健康・栄養調査)この数値を、皆さんはどう思いますか？多いと感じた人も、逆に少ないと感じた人もいます。実際のところは、この歩数では少ないようです。厚生労働省は、健康日本21という計画で、男性9200歩、女性8300歩を1日の目標にしています。

皆さんも、その目標が達成できるように、「ウォーキング」を始めてみませんか。毎日10分ほど多く歩くことで、目標に近づけることができます。

でも、ただ意味もなく歩くだけではもったいない。ウォーキングには、あなたの知らない魅力があります。少し意識を変えただけで、さらなる効果が得られます。



教えて！これが私のウォーキング



**朝派**  
村上 享生さん  
Murakami Takao

16年ほど前から、体調を維持するために、毎朝歩いています。いつも同じところを歩くのは面白くないので、コースを変えてウォーキングしています。

歩いた後は血圧を測り、万歩計で歩数と歩行距離を記録しています。歩き始めて、減量もでき体調も良くなりました。



**夕方派**  
大政幸子さん  
Omasa Yukiko  
中野つねみさん  
Nakano Tsunemi  
尾田チエ子さん  
Oda Chieko

自分の体の状態に合わせて、みんなで話をしながらゆっくり歩いています。今日は3人ですが、他にも、いつも一緒に歩くメンバーがいます。

生活リズムの中に、「歩くこと」が組み込まれているので、夕方になると、体が動き出すという感じでした。尾田さんは、中性脂肪がかなり減ったんですよ。



㊦すれ違いのあいさつは欠かさない ㊦靖男さんのウォーキングスタイル。町外へ出かけることも ㊦一息ついて、会話中に思わずこぼれる笑顔

学生時代は運動していた。まだ大丈夫。と思っている人が多いのではないのでしょうか。動かない、太る、病気で倒れる、歩けなくなる…気付かないうちに悪循環が始まっています。この特集の始めに伝えた

「4人に1人以上」決して他人事ではありません。靖男さんは、こんなことも言っていました。「家でも歩き回っている。奥さんに姿勢を指摘される」時間がなくても、お互いが心がければ、少しでも日ごろの習慣を見直すことができます。「やらなければならない」と独りで無理するのではなく、「みんなで楽しくしよう」と思うことができたなら、体も、心も、健康でいられるのではないのでしょうか。

ウォーキングで生まれる。「体と心の健康」ウォーキングで広がる。「人とのつながり」

さあ、みんなで楽しくウォーキング、始めませんか？

靖男さんがウォーキングを通して得たものは、体の健康だけではなく、「何日か違う時間帯で歩いて顔を見せないと『歩いとったんか。元気やったか』と声を掛けてくれる仲間がいます」と話す靖男さん。歩くうちに、いつしか笑顔が増え、人の輪も広がっていました。さらにその輪を広げるため、靖男さんはみんなで楽しく歩こうと、ウォーキンググループを作りました。

おとしから2年間、週に2回ほどみんなで歩きました。そして、この4月からは、少し形を変えて活動しています。「人数が多くなると、仕事をしている人もいて、時間が合わなくなると靖男さん。春と秋に遠出して、そこでウォーキングをすることにしました。」「先日長浜に行くと、桜を見ながらみんなでウォーキングをしました。水族館にも行って楽しい時間を過ごせました」とうれしそうに話す靖男さん。みんながそろろろすることは少なくなっていますが、健康教室にメンバーと一緒に参加するなど、メンバーとの絆は深まり続けています。



きっかけ作って後は裏から…奥さんの陰ながらの支え

奥さんのはなし 恵津子さん(71) Etsuko

一緒に歩いていましたが、自分からは歩こうとしない姿勢を見て、だめだと思って一。独りで歩くように言いました。とはいえ、気になって…歩いている友達に声掛けをして、悪い歩き方を直してもらおうようお願いしました。でも、それも難しく…。そんなときに広報で見つけた、保健センターのウォーキングスクール。最初だけ、興味を持った夫と一緒に通いました。その後は、夫は一人で通い続けて…。すると「前は遠くから見てすぐ分かる特徴的な歩き方だったのに、きれいになった」と友達から言われるほど見違えて。体型も変わり効果が出て、友達も増えて、夫も楽しそうです。



### 広がった人とのつながり



## ウォーキングの Step3 先にあるもの

ウォーキングで生まれる。広がる。



Kawanaka Yasuo 川中 靖男さん(74)

きっかけは動かなくなった体

「ウォーキングを始めたのは、体が動かなくなってしまうから」と話すのは川中靖男さん。西高柳。靖男さんが56歳のとき、15年以上前に頸椎を骨折したときの後遺症が出て、体が動かなくなりました。この年齢で、介護してもらうには早すぎる。一人で歩ける体を取り戻そうと、靖男さんは、当時何とかできた「歩くこと」を始めることにしました。

「始めは、ようよう前に足が出る状態、1キロ歩けるまでに2年ほどかかりました」と靖男さん。途中で体が動かなくなり、自宅に戻れなくなったこともありましたが、最初の2、3年は苦しい状況が続きましたが、「ここでやめると本当に動けなくなってしまふ」と、靖男さんは踏みとどまりました。

あれから18年。靖男さんは今日も元気にウォーキングをしています。当時と比べると、体も絞られ、風邪もひかなくなったそ



歩数、体重、血圧が記録されたノート。今は5冊目に入っている



万歩計は常に持っている。歩数をチェックし、毎日の記録は欠かさず行う



靴は2カ月で1足履きつぶしてしまう。中には、下敷きを買って敷いている

うです。今の靖男さんの目標は、「あと地球2周分を歩くこと」。達成するころには、靖男さんは、おそらく米寿(88歳)を迎えています。「今は歩くことが楽しい。歩き方の基本が良くなると、元気になる。歩くたびに変わる景色を見るのが好きです」と話す姿からは、18年前の歩くことができなかつた姿は想像できません。