

運動、食事、禁煙が大事

二〇一〇年国勢調査によると、都道府県別平均寿命は、長野県が男女とも一位（男性八〇・八八歳、女性八七・一八歳）で、福井県はわずかな差で男性が三位、女性が七位と好成績でした。

しかし、油断は禁物。世界有数の長寿地域だった沖縄県は、一九九〇年に男性がそれまでの全国一位から五位に、二〇〇〇年には二十六位になりました（沖縄26シヨック）。一〇年には男性は三十位に沈み、女性も初めて一位から陥落して三位でした。沖縄県では、働き盛り世代で心臓病や肝臓病による死亡が増えているのですが、多くの専門家が食習慣の欧米化や肥満との関係を疑っています。

今や日本人の死亡の半分以上は、悪性新生物、心臓病、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病によると推計されています。さらに生活習慣病が増えるこ

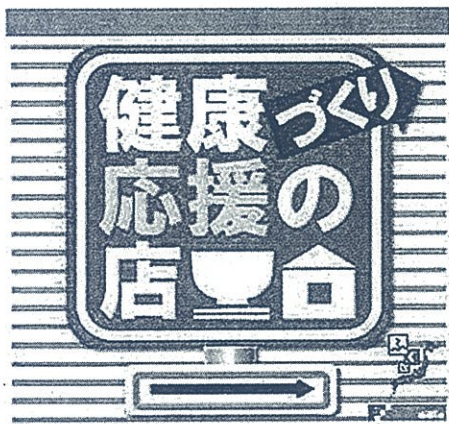
若狭兼二州健康福祉センター医幹

四方 啓裕

とが危ぶまれる中で、国の提唱した標語が、「二に運動 二に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ」です。

公共交通機関が充実している都会では、通勤のために自宅から駅まで、駅から職場まで歩く人が少なくありませんが、地方ではマイカー通勤が多数派で、平日はほとんど歩かない人もいます。運動しな

いきいきライフ



県が各種プロジェクト

- ①「健康づくり応援の店」のロゴマーク
- ②「みんなで歩こうproject」のロゴマーク

「長寿の福井」引き継ぐために



グなどを始めると、膝や足首を痛めてしまうこともあるので、歩くことから始めるのがお勧めです。一人では長続きしない方のために、県健康福祉部では「健康づくり応援の店」や「ふくい健康美食」なども参考にさせていただきます。逆に、若い女性に多い痩せ願望の方には、過度なダイエットを見直してきちんと栄養を取っていただきたいと思

運動にラジオ体操があります。もうとも、日本海側では冬に戸外を歩くのは大変です。外に出なくてもできる運動にラジオ体操があります。県では月に一回以上実践してくださる団体を多

い。二十歳ころの体重と比べて、男性で十キ以上、女性で八キ以上増えた方には、体重を記録しながら食

事や間食を見直してみることをお勧めします。塩加減を薄くしながら体重を減らすことができれば、血圧が落ち着いてくるはずで、そうならば血管の老化を遅らせることができま

「健康長寿の福井」を次世代に引き継ぐための公衆衛生医からのメッセージでした。