



生活習慣病の予防は  
肥満予防から

# 平田村健康づくり講演会

令和6年度平田村健康づくり講演会が12月4日、ハレスコホールで開催されました。  
今回は、ひらた中央病院 副院長小原大治先生、診療部長 坂本和太先生が、「生活習慣病とは ~今からできる予防法~」と題し講演をされました。

## 肥満対策 ひらた三箇条

- (ひ)人並みの食事量とする:ちょっとした間食が命取り!  
ショートケーキ半分のカロリーを消費するには、なんと1時間の散歩が必要です。食事を記録し、振り返る機会が増えれば反省・自重に繋がります。
- (ら)ラジオ体操(運動習慣をつける):摂取分より消費カロリーが多いと当然やせます。少ない運動からでも始めてみませんか?ハレスコを活用するのもよいと思います。
- (た)体重を毎日測定する:毎日の変動は水分量や排便量によるので一喜一憂する必要ありませんが、1週間ごとに記録してみてください。スグではなくとも努力は必ず数値に現れるハズです!



坂本和太先生

坂本先生からは、生活習慣病である高血圧症、脂質異常症、糖尿病等についてご説明いただきました。まとめとして「生活習慣病の予防には肥満予防が基本である」ことに触れ、その肥満を改善するために、「ひらた三箇条」の実践を提案され、日々の食事や運動に気を配る大切さについてお話しされました。会場には、村内外から120人を超える沢山の方が参加し、ユーモア交えた楽しく大変分かりやすい講話に真剣に聞き入っていました。



小原大治先生

## 講演会のまとめ

- ・体重が多いと生活習慣病につながる→肥満は万病のもと
- ・生活習慣病になると命にかかわる心筋梗塞や脳卒中になりやすくなる
- ・体重が減らない原因は食べすぎと運動不足
- ・運動も大切だが食事の方が効率が良い

生活習慣を見直すきっかけになった。運動、食事に気をつけたい。

毎日の積み重ねが大切だと思いました。



講演会の様子

「ひ」「ら」「た」を家族に伝えて、みんなで健康になれるよう努力したい。

自分のからだのことをしっかり考えていきたい。

## 虫歯0本表彰者



すずき そら  
鈴木 蒼晴さん

上蓬田

3歳児健康診査で、  
むし歯0本だった  
お子さんを紹介  
します。

(12月13日実施)



やまぐち なぎさ  
山口 凧咲さん

小平



なまた めおとほ  
生田目桜羽さん

小松原



せや かつゆき  
瀬谷 一侑さん

蓬田新田



せきね えいと  
関根 永人さん

小平



つほい ゆうせい  
坪井 雄星さん

蓬田新田

## ひらた中央病院



ひらた中央病院  
坂本 和太 医師

健康づくり講演会には、御多数のご出席たまり誠にありがとうございました。本年もよろしくお願ひいたします。

今回は去る12月4日に開催したハレスコでの講演会「生活習慣病とは～今からできる予防法～」の内容をおさらいします。

まず、「生活習慣病」とは「生活習慣が発症に深く関わる疾患の総称」です。中でも重要なのは三つ、①高血圧、②糖尿病、③高コレステロール血症です。これらが様々な他の病気に繋がっていきます。この三つの怖いところは自覚症状が無く、知らぬ間に動脈硬化を来し、ある日突然倒れたり、寝たきりになってしまうのです。

そして、その背景に存在しがちなのが「メタボリックシンドローム(メタボ)」です。メタボはお腹まわりの太さが基準を超えていて、かつ①②③のうち二つを持つ状態です。福島県は全国と比しメタボ該当者の割合が高いことがわかっています。

「健康で長生きする」ためには「生活習慣病にならない」、そのためには「メタボにならない」、そのためには「肥満を予防・改善する」ことが重要です。

そこで、肥満対策「ひらた三箇条」をお勧めします。(ひらた三箇条はp12こんげつの健康に記載してあります。)ただし、一人では長続きしないこともあります。お友達やご近所さんと一緒にどうぞ。健康は自分で守りましょう。それでも達成困難な場合は私たち医療者がお手伝いします！なお、「こんな話が聞きたい」「〇〇について詳しく知りたい」など、講演会のご要望はお気軽に役場や病院のスタッフまでどうぞ。

寒い日が続きます。インフルエンザや新型コロナウイルス予防に、手洗いと3密(←懐かしい!)回避を皆様、くれぐれもよろしくお願いいたします。

お問い合わせ:ひらた中央病院 ☎55-3333