



カワセミ教授の

健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

令和6年(2024年)9月 発行

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪

枚方市健康増進計画推進キャラクター
カワセミ教授

今回のテーマ 「生活習慣病を予防しよう」

～生活習慣が未来の自分をつくる～

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒等が影響して起こる病気や症候群のことじゃよ。
生活習慣病は**自覚症状がないことも多い**。だからこそ、**予防と早期発見**（健診・検診）が大切じゃよ。



①
生活習慣
の乱れ

食習慣の乱れ



運動不足



喫煙



過度な飲酒



②
検査値等に
異常が
あらわれる

肥満（BMI25以上）
やせ（BMI18.5未満）
脂質異常症やその予備軍
（中性脂肪150mg/dl以上、
HDLコレステロール39mg/dl以下、
LDLコレステロール120mg/dl以上など、
当てはまると要注意！）
糖尿病やその予備軍
（空腹時血糖100mg/dl以上、
HbA1c5.6%以上等当てはまると要注意！）
歯周病 等

肥満・やせ
脂質異常症やその予備軍
糖尿病やその予備軍
高血圧症やその予備軍
（130/85mmHg以上で要注意！）
等

高血圧症やその予備軍
慢性気管支炎
歯周病 等

高血圧症やその予備軍
肝臓への負担
脳神経への負担
等

③
重大な
病気の発症

糖尿病合併症
（合併症により失明や四肢の切断等のリスク）
ロコモティブシンドロームやフレイル
（筋力の低下・要介護状態など）

肺がん
COPD
（慢性閉塞性肺疾患）

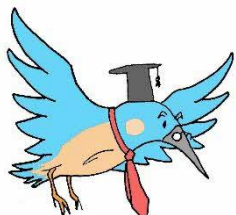
アルコール性肝疾患
アルコール依存症



心疾患（心筋梗塞や狭心症）・脳血管疾患（脳梗塞や脳出血）

④
命の危機

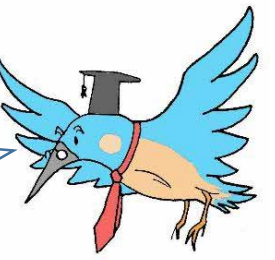
死亡・寝たきり（日常生活における支障等）



未来の自分をつくるのは、**日ごろの習慣や取り組み**なんじゃよ。
裏面の「健康づくりBINGO」にも挑戦して、自分の健康づくりを振り返ってみるのじゃ！

健康づくりBINGO

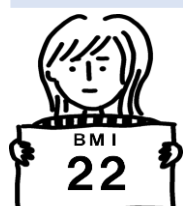
健康づくりで、生活習慣病を予防するのじゃ！
BINGOの内容は枚方市で推進している
健康づくりの取り組みなんじゃよ。



【BINGOのルール】

- ①当てはまるものにチェックを入れる☑
- ②チェックがタテ・ヨコ・ナナメのどれか一行そろえばビンゴ！
(たくさんチェックが当てはまるほど、ビンゴの確率アップ)
- ③自分の取り組みを褒め、チェックがないところは今後意識して取り組んでみましょう♪

B	I	N	G	O
☐ 年に1回 健診（検診） を受けている	☐ 毎日朝ご飯を 食べている	☐ たばこを 吸っていない 	☐ お酒の飲みすぎに 気を付けている 	☐ かかりつけ歯科医 をもち、定期的に 受診している
☐ 1日6時間以上の 睡眠をとっている	☐ 1日8000歩以上 歩いている 	☐ 毎食よく噛んで 食べている	☐ 野菜を毎食 食べている 	☐ 週2日以上 休肝日を 設けている
☐ 意識して 動いている (できるだけ歩く・ 階段を使う等) 	☐ 歯磨きでは 歯間ブラシや デンタルフロス等を 活用している	☐ FREE SPACE	☐ 減塩に 気を付けている 	☐ 果物を毎日 食べている 
☐ 食後の歯磨きを している 	☐ 受動喫煙を させないよう配慮 or しないよう 気を付けている	☐ バランスの良い 食事を 心がけている 	☐ 居住地域で、 お互いに 助け合っている	☐ 健康管理 (歩数・血圧・体重 等)にスマホなどの デジタルを 活用している
☐ 不安や心配事を 一人で 抱え込まない 	☐ 自分の適正体重を 知っている	☐ 週に2回以上 30分程度の運動を している 	☐ 夜更かし等を避け、 規則正しい生活を 心がけている	☐ 1日2回は誰かと一緒 に食事をしている (家族・友人・ 職場・地域等)



【適正体重の計算方法】

身長(m) × 身長(m) × 22 =

kg

参考： ■ 第3次枚方市健康増進計画 ■ 第2次枚方市歯科口腔保健計画 ■ 第4次枚方市食育推進計画

【発行（令和6年9月）】

枚方市健康福祉部 健康づくり課 / 枚方市大垣内町2丁目1番20号 / TEL：072-841-1458