

# 震災後、運動不足になっていませんか？

震災により避難を余儀なくされた方は、仮設住宅への入居や見知らぬ土地での生活で運動不足や食生活の変化、心理社会的ストレスの増大などが起こり、生活習慣病のリスクが増える可能性が指摘されています。また、避難しなかった方も放射線の不安から外出を控えたり、食生活が変化したりすることで生活習慣病に起因している可能性があります。

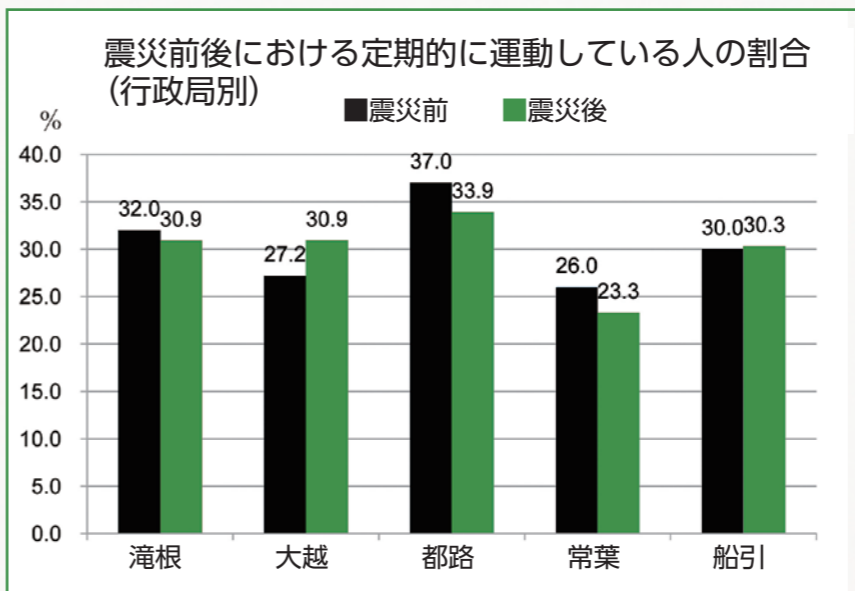
福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センターの協力で、田村市の平成23年度の健診データと20～22年の特定健診の結果を比較し、震災および避難生活の健康への影響を解析しました。結果がまとまりましたので、お知らせします。

## ★対象者

東日本大震災以前に市に住民登録のあった方の内、平成20～22年において少なくとも1回以上特定健診および後期高齢者健診を受診した40歳以上の男女7,633人（男性3,550人、女性4,083人、平均年齢66歳）を分析対象としました。

対象者7,633人の内、5,754人（男性2,655人、女性3,099人、追跡率75%、平均追跡期間1.5年）が、震災後に23年度もしくは24年度の健診を受診しました。

## ★定期的に運動している人の震災前後を比べてみると……

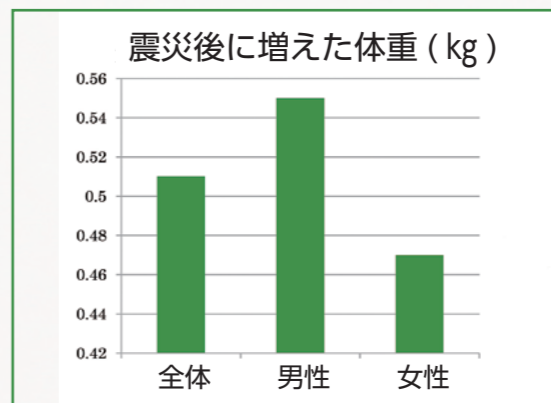


震災前と比べて定期的に運動をしている人の割合をみると、行政局別では滝根・都路・常葉は減少、大越はやや増加、船引は横ばいの傾向がみられました。

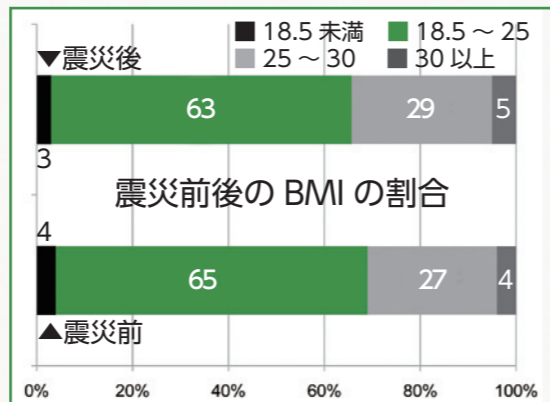
## ★震災後の体重は……

震災後、対象者全体の体重は0.51kg増加しました。運動不足や食生活の変化、ストレスなどの影響が考えられます。

性別で見ると男性が0.55kg増、女性は0.47kg増という結果でした。女性より男性の体重増加が多かったという状況でした。



## ★震災前後のBMIは……



BMIが25以上の方が、震災前は31%、震災後は34%と3%の増加がみられました。これは、震災後に体重が増加傾向だったことと一致しています。(BMIは肥満の程度をみる指数で、18.5以下をやせ、18.5～25を標準、25以上を肥満としています。)

## 「健康について考える」市民の声



滝根町広瀬 熊谷仁孝さん

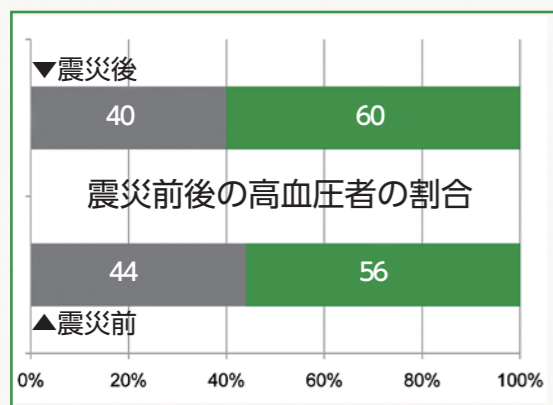
最近市は市の転倒予防体操やリフレッシュ体操教室に参加しています。参加者は女性の方が多く、恥ずかしい感じもありましたが、やってみると全然気にならなくなっていて、意外に楽しく勉強になりました。健康のためには、意識して体を動かすことが大切だと思います。



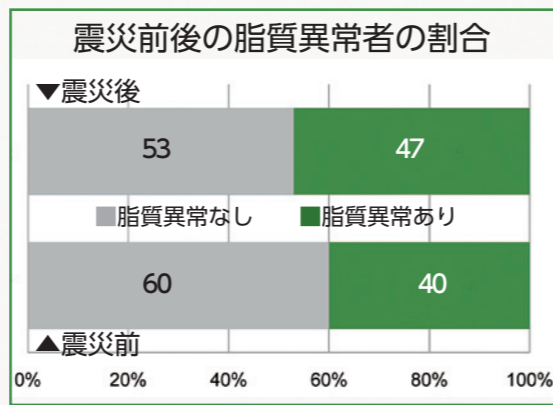
都路町岩井沢 渡辺起己子さん

上岩井沢地区では健康教室を定期的に開き、体操やフラワーアレンジメント、救急講習などをやっています。みんなで野菜を持ち寄り、料理を作って、おしゃべりも楽しんでいきます。地区で体を動かす機会があると参加しやすく、無理なく続けられて良いと思います。

## ★高血圧・脂質異常の症状を持つ人の変化は……



※血圧基準値以上または治療中の方を高血圧ありとする。



高血圧（基準値以上または治療中の方）の人の割合は、震災前56%から震災後60%に増加。脂質（コレステロール・中性脂肪）に異常のある人の割合は、震災前40%から震災後47%に増加という結果がみられました。

### 毎日、プラス10分

体を動かすことを継続

今回の結果から体重が増えることで、高血圧や糖尿病型、脂質異常の割合が明らかに増加するということが分かり、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患のリスクが懸念されます。体重増加の陰に、身体活動や運動量の減少が影響していることも考えられます。

これらの結果から、健康づくりの第一歩は身体活動量や運動量を増やし、体重が増加しないように日々の生活に気をつけていくことが大切です。

市の健康増進計画では、体重の増加を予防して健康づくりを進めるため、今までの活動より「プラス10分多く体を動かそう」を提唱しています。また、市の総合健診を継続して受けることで、時間経過からみた健康管理もできますので、毎年行われる健診の機会をご活用ください。

問い合わせ  
保健福祉部 保健課

☎ 81・2271