

道しるべ

リスクコミュニケーション
をご希望の方は、健康福祉
課（電話：024-562-4216）
までご相談ください。



【レポート】

飯舘村 「健幸教室」



避難していても、健康は維持したい、
わが家の健康生活のヒントをご紹介します！

【特集】
震災の前と後とで
みなさんの健康状態は
どんな変化が
ありましたか？

【私の健康法！】

保健師さんの
「ワンポイントアドバイス」付き！



手渡由美子さん

——「万歩計でウォーキングにも
張り合いが出てきましたね」



松林茂さん

——「もともと百姓だったからね。
種まいて畑を眺めなくては
駄目なんだな」

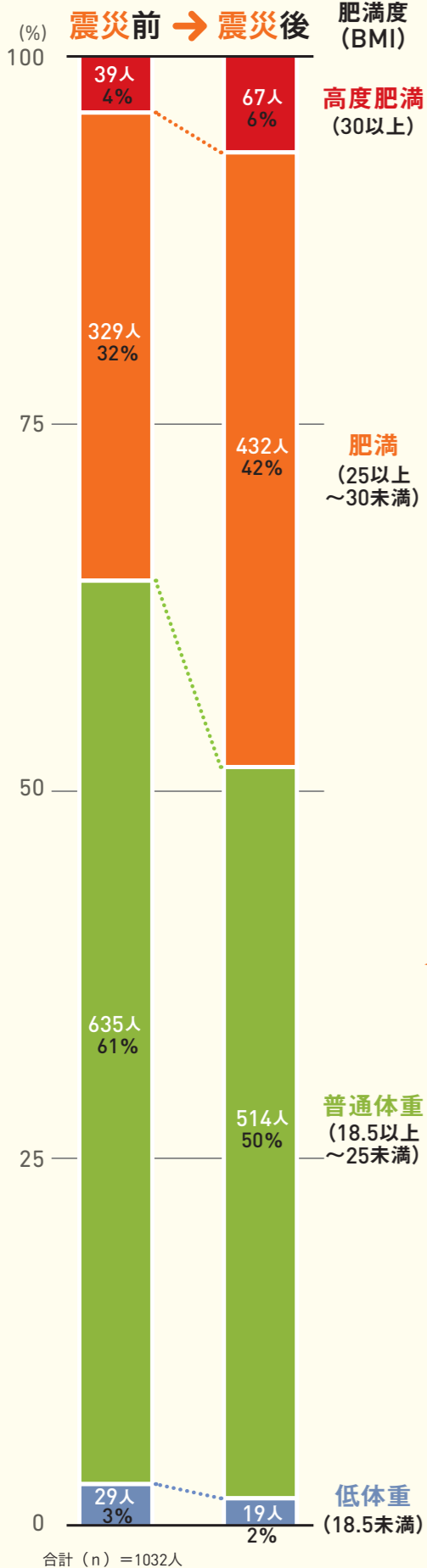


池田サツキさん

——「野菜は薬よりも
大事なものです」



震災前後における肥満度*の推移



るものでも、季節変動によるものでもない、と考えられます。つまり、震災とそれ以降の避難生活による影響が強いということです。もっと具体的にはどういう原因が考えられるのでしょうか。大平先生によると朝食を抜く回数が増えていること、睡眠で休養が十分に取れていないと感じている方が増えていること、運動の回数(長時間歩いたりすることも含まれます)が減っていることなどです。身体活動量の低下や生活習慣の変化が体重増加の要因と考えられます。

体重増加にともなって、健康にも影響がみられます。高血圧、糖尿病型、脂質異常者の割合も増加しています。循環器疾患発症のリスクが高くなっている可能性が考えられます。この2年のあいだで、みなさんの健康は下り坂にある、という結果です。

抱えている人が多いことはこれまでに数多く報告されているそうです。放射線医学県民健康管理センターでは「こころの健康度・生活習慣に関する調査」を実施しています。これによってこころ・生活習慣の変化の健診への影響がより詳しくわかりますので、ぜひみなさんにご協力していただきたい、と大平先生は強調しています。

※「肥満度 (Body Mass Index) とは体重 (kg) を身長 (m) の二乗で割ったもので、肥満の指標として知られています。数値が高いほど肥満傾向にあることを示し、25kg/m²以上は肥満、30kg/m²以上は高度肥満です。住民のみなさまの肥満度は、震災前と比べて震災後に全体的に高値の頻度が増えているのが一目でわかると思います。震災前は住民の36%が肥満であったのに対し、震災後は肥満の割合が48% (約半数!) にまで増加していました。

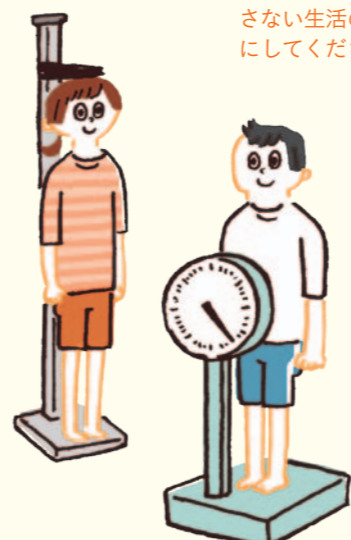
肥満度 (BMI) 計算式

$$\text{肥満度 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター「震災前後における肥満度 (body mass index) の推移 (全体)」、「飯館村における震災前後の健康診査結果の変化に関する分析結果報告書」、平成25年4月18日



避難生活でも、心身の体調を崩さない生活のヒント、ぜひ参考にしてください。



の4月に、福島県立医科大学・放射線医学県民健康管理センターから報告書が提出されました。飯館村のみなさんを対象とした健康診断を、震災前と震災後とで比較して、どのような変化が見られたか、を分析したものです。同センターの大平哲也先生にご説明いただきました。

東日本大震災以前に飯館村に住居登録があった、平成20~22年において1回以上特定健診(あるいは後期高齢者健診)を受診した40歳以上の男女1503人(男性714人、女性789人、平均年齢65歳)を分析対象とし、このうち1032人(男性489人、女性543人)が震災後、平成23年度もしくは、24年度の検診を受診していました。もっとも目立った変化は、体重の増加です。平均で2.1キロ増えています。飯館村の40歳以上の多くの方の平均をとると、肥満度が上昇しているということです。大平先生によれば、このような数字の変化はかなり例外的なことだそうです。

また、震災前の数回の健康診断のデータと比較しても、この増加は、加齢によ

「特集」
震災の前と後とでみなさんの健康状態はどんな変化がありましたか？
健康診断の結果を見ると、飯館村民の健康状態はかんばしくありません。二年に及ぶ避難生活の中で、体重の増加など生活習慣病の悪化が心配です。今回は、避難していても、健康は維持したい、わが家の健康生活のヒントになるようなお話が聞けないかな、と思って取材に行ってきました。



講師の先生に歩数計の使い方を教わります。飯館村「健幸教室」。



健康診断の結果を見ると、飯館村民の健康状態はかんばしくありません。二年に及ぶ避難生活の中で、体重の増加など生活習慣病の悪化が心配です。今回は、避難していても、健康は維持したい、わが家の健康生活のヒントになるようなお話が聞けないかな、と思って取材に行ってきました。

相

馬市の仮設住宅で暮らす手渡由美子さん(58)

「震災後は『外に出るな』となったから、食べても家の中にいるばかり、運動もできない。太っちゃいましたよ」

飯館村飯櫃地区のご自宅で、ご夫婦とお婆さん、長男夫婦、二男、親子三世代で暮らしていました。

毎日のウォーキングをはじめてみて

震災前に亡くなったお婆さんの介護や、家事のかたわら自宅で食べる野菜を栽培していたことから、日常生活のなかでも比較的運動量は多かった方。

仮設住宅は狭く、畑仕事もできません。運動不足、そして、震災後のストレス、食べる量が増えました。体重増です。そこで、ウォーキングを始めたそうです。「飯館で暮らしていたころ

「、負けたなあ」って、盛り上がってます(笑)」「忙しくすること」で心も体も健康に



歩数計には、毎日歩数が表示されるから、張り合いが出ます。

はやってませんでした。健康診断で村の保健師さんから指導を受けました。体重が増え、自分でも歩かなくなると感じていたんです。支援の人たちが呼びかけてくれた運動教室に向いたり、体操をしたり、リラククス体操に参加したり。全体的にしまってきた

かな(笑)

毎朝5時にウォーキングに出て約1時間、万歩計が

手放せないようです。

「村の運動教室で万歩計をもらって、これだけ歩いたんだ、と張り合いが出てきました。最近では『今日はどのくらい歩いた?』って、まわりの人と話して、『あ



「万歩計でウォーキングにも張り合いが出てきましたね。」

手渡由美子さんの場合

保健師さんからひとこと 安齋愛子

避難後、手渡さんのように体を動かす機会が減った方は大勢いらっしゃるでしょう。

仮設住宅にいる方、借り上げ住宅にいる方、みなさん一人ひとり生活状況は異なります。でも、自分ができることを一つでも見つけて実行してみたいかがでしょうか。

例えば、手渡さんのように万歩計をつけてみる、朝ラジオ体操をする、寝る前に布団の上で5分ストレッチをするなど。「これならできる!」という目標を具体的に立ててください。(でも頑張りすぎないこと)

人は一人では難しいことも、一緒に頑張っている、応援してくれる仲間がいるとやり遂げられる。手渡さんも、一緒に歩く夫の孝行さんの存在、万歩計を見せ合う仲間がいるからこそ、継続できていると思います。

これから暖かい季節となりますので、ぜひ家族や仲間同士声をかけあって少しでも体を動かす時間を増やしましょう。

健

康には気をつけてるよ。朝、ラジオ体操やって体づくり。今日で331回目だね(笑)

信夫雇用促進住宅(借り上げ住宅)に暮らす松林茂さん(76)。飯館村伊丹沢で農業をしていました。「体重も同じ、血圧もそんなに変わってない」と、震災前後で健康面の変化はほとんどないそうです。

健康維持の秘訣は?

「農家だからしょっちゅう体を動かしたからね。和牛、葉タバコと野菜。ラジオ体操以上に体を動かしてた。50年間消防団も。風邪ひいて火災現場に出られないんじゃないだろうがない。昔から健康には気を使ってたなあ」

避難先で始めた畑仕事をきっかけに

食生活は、「野菜を多く、肉は少なめ、酒も少なめ」。避難生活でも続いています。奥さんの律子さんも、料理番組のメニューをメモして「身体にいい」ものを作っています。



「もともと百姓だったからね。種まいて畑を眺めなくては何目なんだな。」

松林茂さん

「もともと身体は頑丈だった」といいますが、気分が沈む時期がありました。減農薬の野菜を丹精込めて栽培してきたのに、長年の蓄積を失ったのです。

「なんでこんなことになったんだ、と落ち込んだ。けれどこれじゃいかんわな。もともと百姓だったからね。種まいて畑を眺めなくては駄目なんだな。避難先で畑を借りて野菜を作ってみた。畑にも歩いて、なるべく足腰使うようにしている。俺

の場合、歩くのが一番だな」散歩も欠かしません。畑仕事はよいきっかけになりました。

「ラジオ体操で知り合った仲間や、ご近所さんに野菜を配って食べてもらってる。セシウムのこともあるから吸着剤まいて、安心できるように検査して;そしたら『売ってるものよりいいなあ』と反応がある。喜んでもらってるよ。畑にいくと地元の友達もできる。畑はもうひとつ借りて、借り上

げ住宅の5軒で共同。交流の場所になってる」

畑が近所の社交場に

この借り上げ住宅には飯館村以外に、浪江町から避難してきた人もいます。畑は「新しいご近所さん」ができる社交場です。

「終わったことは考えない、一歩でも前に進んでいかねば」「新しいことは何でも参加する」

持ち前の行動力で、松林さんは近所の行事に頻繁に参加しているそうです。「ラジオ体操でも、終わってお茶を飲みながら、今日

の仕事はこれ、昨日はあれをやった、と話し合うんだ。花見に行ったとかね。話をするのがいいみたいだな。ラジオ体操仲間と花見にも行くし。仲間と毎日会話できるのは一番健康にいい」畑で身体を動かし、人と触れ合うことでストレスを溜めない——それが松林さんの健康の秘訣です。



避難先で畑を借りて、体力維持と農作業の勘を忘れないように。

保健師さんからひとこと 渡辺美江子

震災前から生活習慣に大変気をつけて過ごしておられたことが分かります。震災後も奥さんの協力を得ながら、避難前の生活に近づこう努力しておられます。やはり、毎日の積み重ねが健康への第一歩です。とりわけ注目したのが「歩くのが一番健康にいい気がする」という言葉です。健康法は各人各様。一番調子が良い運動法や習慣を自分で見つけていく、この気付きが松林さんの健康を保つ最大の要因です。また、生活習慣だけでなく、人との関わりをととても大切になさっていますね。人に喜ばれ人に必要とされることで、震災後失ってしまったものを自分の手で一つひとつ創り上げているように感じられます。

みなさんは自分の一番調子が良い健康習慣は分かりますか。最近、お隣に住んでいる方との会話はありましたか。自己の生活習慣とあわせて、人との関わりについても振り返ってみてはいかがでしょうか。





プログラムに沿って講師のお話を楽しく。

飯館村 健幸教室

参加しやすい
メニューを用意して、
健康維持のお手伝い。



から、精神的・肉体的疲労をためこんでおられる方が多いように見受けられます。総じて、生活が不活発になってしまったのです。その結果、心身の機能が低下する恐れが出てきて、心身の健康が心配な方も出てきたのです。



運動不足は健康の大敵。仮設住宅などではどうしても運動不足になりがちです。

飯

館村の高齢者のみ、皆さんの大半は、村で生活していたとき、家庭で自家用の野菜を作ったり、孫の面倒を見たり、野山の恵を食卓に載せたり、運動量も十分、食生活もバランスがとれ、健康の面からはたいへん好ましい生活をしていました。



足腰が弱くならないように気をつけましょう。一緒だからできます。

しかし、この2年、原発災害による長期にわたる避難生活を強いられることになりました。(多世代同居がかなわず) 家族がばらばらに避難したこと、仕事や家庭地域での役割を奪われてしまったこと、将来への見通しが立たないこと——そうした不安やストレス

健康状態を維持・増進し、希望をもって故郷へ帰ることを目的として、仮設住宅の集会所やいやしの宿で、「まじ健幸運動教室」を平成24年7月から3月まで実施しました。

この事業は60歳以上の全村民を対象にしています。合計390名の方々に参加いただきました。そして事業終了後には、事業開始前と比較して、参加者の体力

※1 「体力年齢」とは、総合的な体力レベルを評価する指標。年齢が高いほど低体力だといえます。
※2 体重と体脂肪が計れる体重計

池

田サツキさん(68)は、松川町の雇用促進住宅に住んでいます。

8年前、夫に先立たれ、女手一つで自宅と畑を守ってきましたが、震災後は、「自宅で一生涯懸命に生きてきたが、言うことをきかなくなってしまう。家に籠もっているうちに自分の体じやないやうに太って……。それで膝が悪くなり、階段の上がり降りが大変です」



「野菜は薬よりも大事なものなんです」 池田サツキさん

震災直前に乳がんを患い、手術を受けました。手術から一か月目、検診を受けていた病院で被災。不安を抱えながら避難生活へ。震災をきっかけに気付いたことがあります。

「正直、昔は百姓仕事をしなくていい人がうらやましかった。でも、働くことがないというのはこんなに辛いものかと。動いてないと精神的にも肉体的にも参ってしまう」

そこで、雇用促進住宅の軒下のスペースを借り、ご近所さんと共同で野菜を育てることにしました。避難後しばらく、野菜を十分に食べられませんでした。「貧血になってきたね」と往診する医師から指導も

「野菜は薬よりも大切なんです。緑の濃いもの、赤いもの、取らなきゃね」畑仕事や歩行にも一切支障なく動いてくれたのに、体重が増えて、「寝ても覚めても膝が痛くてしょうがなかった」

子どものころからかなりの距離を歩いてきたので、いまでも6、7キロなら歩くよう心がけています。「万歩計をつけて歩いて、朝のうちに7千歩、一日で1万歩は歩きますよ」

最近では歩くだけでなく、体操教室に

大きく改善した健康

健康に気がつかっているのも、若い頃に病気を患って長い療養生活を送った経験があるからです。

「先の見えない避難生活では、いったん下を向いて落ち込んでしまおう。上向きになってしまおう。上向きにやっていたら、助けてくれる人もいます。原発事故で下向きになって、そのままだったらがんにもよくなり。困った困ったと言っているわけにもいかないし」

先祖父々守ってきた家と畑のある飯館村に、頑張っている姿で帰らなければならぬ、と考えているそうです。



保健師さんからひとこと 高橋久美子

先の見えない不安と不便な避難生活の中、池田さんは、健康のために今の自分ができることを見つけ、プラス思考の取り組みです。

体に良いことに取り組んだ結果、「野菜を食べると貧血が治り、血圧が下がった」「ウォーキングや体操で体重が減り、膝の痛みが和らいだ」、効果を実感されています。

「こうすると、体がこう変わった」と体験を通して効果を実感できれば、自信につながりますし、楽しみながら体に良い生活習慣を維持していただけますね。

- 1. 「筋肉が減る」とどうなる?**
 - 家でつまずいたりすべったりしていませんか?
 - 階段を上がるのがつらくないですか?

筋肉が減ると、日常生活に支障がでます。つまり、寝たきりに近づくのです
- 2. 「脂肪が増える」とどうなる?**
 - 血圧が高めですか?
 - ウエストが太くなっていますか?

内臓脂肪型肥満のサインです
心疾患・脳卒中などの生活習慣病と隣り合わせです
- 3. 体組成計^{※2}で判定してみよう**

筋肉と肥満の判定ができます

目標値	●BMI	25未満
	●筋肉率、肥満度	男 27.3% 女 22.0%以上
- 4. 予防は運動と食事で!**
 - 筋トレ…筋肉の量を維持・増加
 - ウォーキング…蓄積した脂肪を燃やす
 - 食事…タンパク質摂取、カロリー適量

運動と食事で筋肉を増やし脂肪を燃やすことが必要です

『元氣わくわく通信/第5回「筋肉が減って、脂肪が増える」と不健康に』より

病気をしたからこそ、健康の大切さが分かります。避難先でも健康第一。

INFORMATION

インフォメーション

平成25年度総合健診のお知らせ

(県内に避難されている方へ)

- 今年度の総合健診は下記のとおり行います。今年度も県民健康管理調査の検査項目を含めて無料で実施します。
- 生涯にわたる健康管理のための大切な健診になりますので、必ず受診してください。
- なお、施設検診は対応できる人数に限りがありますので、施設でしか受けられない検診（子宮がん・乳がん）以外は、できるだけ集団健診を受診してください。

健康診査・県民健康管理調査（詳しくは「広報いいたて」5月号をご覧ください）

月 日	地区割り	健診会場	受付時間
5月17日(金)	飯樋町、前田・八和木、大久保外内	福島市国体記念体育館	午前8:00～11:00
5月18日(土)	草野、深谷、伊丹沢	福島市国体記念体育館	午前7:30～11:00
5月19日(日)	上飯樋、比曾、長泥	福島市国体記念体育館	午前7:30～11:00
5月21日(火)	伊達東仮設	伊達東公民館	午前8:30～11:00
5月23日(木)	松川第一仮設入居者	松川第一仮設集会所	午前7:30～11:00
5月24日(金)	松川第二仮設入居者	松川第一仮設集会所	午前7:30～11:00
5月25日(土)	関沢、小宮、八木沢・芦原、大倉、佐須、宮内	飯野出張所(大会議室)	午前7:30～11:00
5月26日(日)	蕨平、関根・松塚、白石、前田、二枚橋・須萱	飯野出張所(大会議室)	午前7:30～11:00
5月27日(月)	相馬仮設入居者	相馬仮設集会所、談話室	午前8:30～11:00
5月28日(火)	地区指定はありません。	鹿島区万葉ふれあいセンター	午前8:30～11:00



施設検診

平成25年7月～8月予定
福島市および相馬市、南相馬市の指定医療機関
(集団健診を受診しなかった方、女性の検診対象者には医療機関が決まり次第お知らせします。)
なお、福島市の指定医療機関で実施する乳がん検診は今年も11月～12月の予定です。

県外健診

(県外へ避難されている方へ)
7月から健診が開始できるよう、現在調整中です。準備が整い次第、村が健診業務を委託する「公益財団法人結核予防会」から健診のご案内を致します。

がん検診など

	健診項目	検査方法	対象者
集団健診で受けられます。	肺がん	胸部レントゲン撮影(65歳以上は併せて結核検診を実施)	40歳以上
	大腸がん	2日間の採便による潜血反応検査	40歳以上
	胃がん	バリウムによる胃透視(受診可能人数:平日70人、土・日110人)	40歳～74歳
	肝炎ウイルス	血液検査(B型肝炎抗原、C型肝炎抗体ほか)	40歳
	前立腺がん	血液検査	50歳～70歳/男性
	骨粗しょう症	踵骨の超音波検査	今年度30・35・40・45・50・55・60・65・70歳女性
施設検診でしか受けられません。	胃がん	胃カメラ	40歳～79歳
	子宮がん(頸部)	内診・頸部検査(子宮体がんは医師が必要と判断した方のみ)	20歳以上/女性
	乳がん	視診・触診+マンモグラフィ検査1方向 視診・触診+マンモグラフィ検査2方向	50歳以上/女性 40歳代/女性

○問い合わせ: 飯館村役場健康福祉課健康係 電話: 024-562-4224

編集後記

避難生活も3年目になりました。狭い仮設暮らしだったり、家族バラバラ生活だったり、みなさんの生活にも気持ちにも、何かと変化が出てきていると思います。

2年目を迎えた「かわら版道しるべ」は、私たちの環境や生活や気持ちや体調の変化に対応して、いくらかでもお役に立てるような情報や体験を盛り込んで、発行していきたいと考えています。

私自身も、編集に携わるようになり、少しずつではありますが、変化を知り、変化を受け入れ、変化を促すようになりつつあります。みなさんと、心をつなげていきたいと考えます。(S)

よろず健康相談のご案内

(健診を受けない方でも相談できます。)



- 会場・実施日: 福島市国体記念体育館 (5/17, 18, 19)、松川第一仮設集会所 (5/23, 24)、飯野出張所 (5/25)、相馬仮設集会所 (5/27)
- 内容: 放射線による不安、生活習慣病など、子どもから大人までの相談に応じます。
- スタッフ: 日頃、地域で高血圧や糖尿病を診療している医師や放射線災害に詳しい医師
- 協力機関: 福島県立医科大学、国立病院機構災害医療センター
- 相談に必用なもの: これまでの健康診断結果や内部被ばく検査等の結果(なくても相談に応じます)



国体記念体育館サブアリーナ
福島市仁井田字西下川原41-1
電話: 024-539-5500