



## 1年の健康は元旦にあり？

今年も年が明け、令和7年となりました。今年1年の皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

さて、令和7年はじめの保健師の健康宅配便は、「1年の健康は元旦にあり？」です。

### ●1年の計は元旦にあり

1年の計は元旦にありとは、一般的に「1年の計画は早いほうが良い」という意味ですが、今回のタイトルの「1年の健康は元旦にあり？」それをなぞらえたタイトルです。つまりは1年の健康の計画を早く立ててみませんか？という意味合いです。

皆さんの中には、元旦に1年の目標を立てたりする方もおられるかと思いますが、「今年は」を達成

する」といった目標を立てる方もおられるとは思いますが、「今年一年健康でいる！」という目標の方も多いのではないのでしょうか？

### ●それぞれの健康

以前の広報でもお伝えしたところではありますが、WHO（世界保健機関）における世界保健機関憲章前文では「健康とは、病気でなく、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあることをいいます。」つまりは持病があってもきちんと病院受診していれば健康であるといえるということです。保健師である私はもちろん健康です。ただし、私は高血圧症、高尿酸血症で、病院受診しており、内服治療しています。そのおかげもあって、血圧も最近は安定しております。本当に健康ですね（笑）あとはなんとか仕事もできていますし、日々猫に癒されており平安ですので、精神的にも社会的にも健康と言えそうです。

このように、一見不健康な私でも病院や猫に助けられて健康を保っているということになります。

### ●私の健康プラン

ここで私の健康プランを立ててみようと思います。

#### 目標 1年間健康でいること

#### 目標を達成するための行動

- ①内服薬をきちんと毎日飲む。
- ②血圧を毎日測り血圧手帳に記入する。
- ③3食バランスよく食べる。野菜を毎食取り入れる。
- ④今年こそは体重を減らす。70kg台になる。
- ・食事は3食とるがバランスよく過食はしない。
- ・好きな甘いものを、なるべく食べない。
- ・筋トレを再開する。まずは、腕立て伏せ、腹筋を10回ずつ行う。無理のない範囲で回数等増やしていく。
- ⑤毎年3月に受けている総合健診を必ず受ける

私はここで目標を立てました。皆さんやっているかどうかお声掛けくださると頑張れると思います。

皆様の中で自分も健康プランを立ててみようという方が、いましたら、ご参考までに中頓別町で行っている検診等載せますのでご自分の健康プランに組み入れてみてください。

| 令和6年                                 | 令和7年                                                                             | 令和8年                      |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 2月4日<br>がん検診<br>2月16日<br>乳がん検診子宮がん検診 | 5月<br>巡回ドック・骨検診<br>特定健診がん検診<br>小頓別がん検診<br>健診結果説明会<br>頭の検診<br>特定検診がん検診<br>健診結果説明会 | 2月<br>がん検診<br>乳がん検診子宮がん検診 |

また、健康プランについての相談もできますので、介護福祉センターの保健師や栄養士等にお声掛けください。