



そうなんだ！ 対馬の健康

対馬市では、赤ちゃんから高齢者まで、市民の皆さんが健康に過ごすことができるようにと、様々な取り組みを行う保健師や栄養士などの職員がいます。今回の特集では、普段、市民の皆さんの健康に向き合い寄り添う中で、気づいたこと、感じていることをお知らせします。



「健康」って一体？

健康とは、病気や衰弱していないというだけでなく、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であるとされ、自らの意志で、豊かな生活を送ることができることがその第1歩です。対馬市でも、病気を予防しながら元気で生活できる「健康寿命」を伸ばしていこうと、様々な取り組みを行っています。



対馬市での取り組み（健康つしま21計画）

食生活の改善に向けた活動

健康診断受診の呼びかけ

歯の健康を守る活動

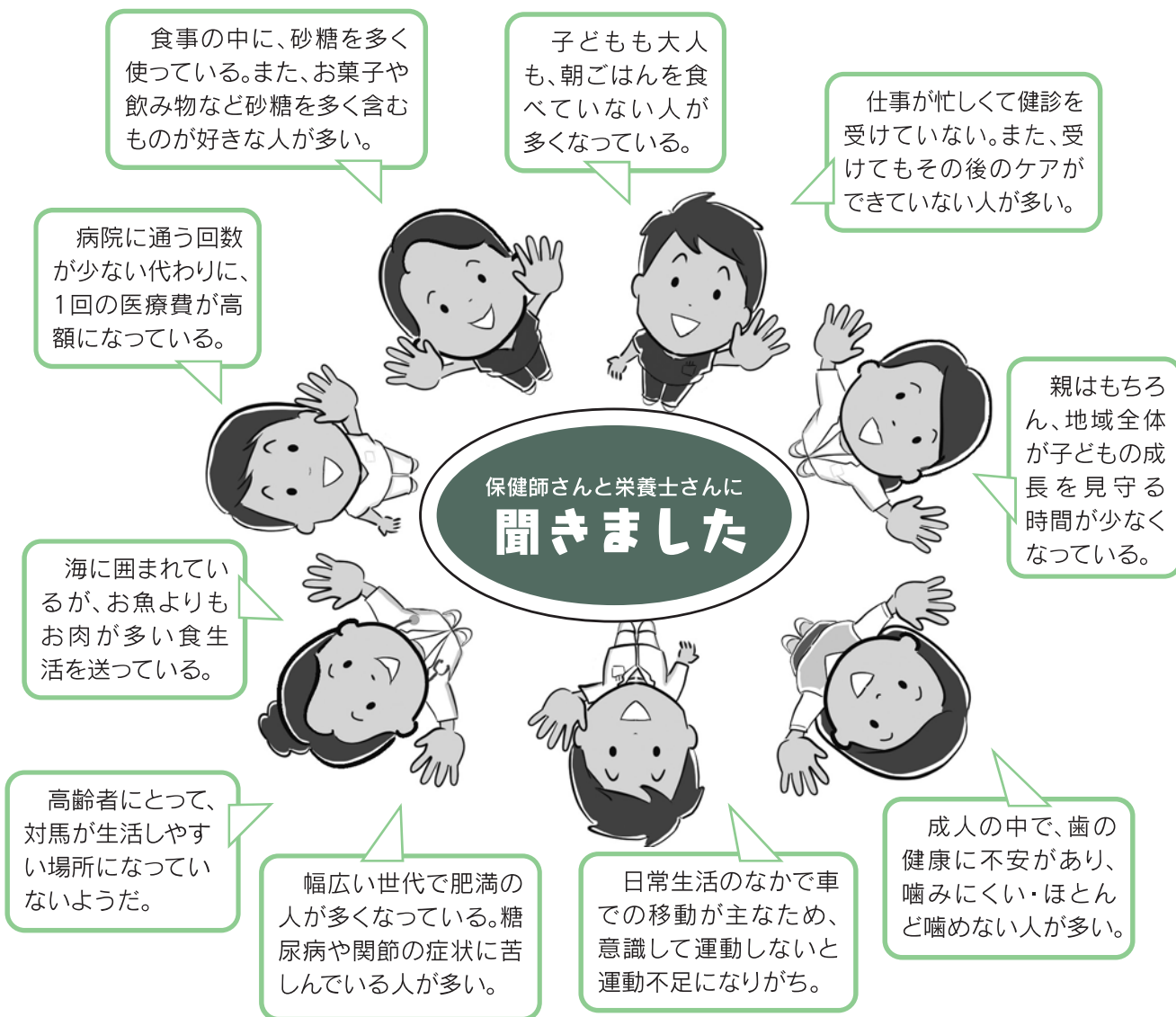
運動・身体活動の推進

こころの健康へのケア

節度ある飲酒や禁煙への呼びかけ

ココが気になる！対馬の健康

市職員として働く保健師と栄養士24人に、対馬の人たちの健康について、アンケートしました。その一部をご紹介します。



次ページは、対馬の生活習慣と健康について調べてみました。

ドアからドアへの生活!?

対馬の健康、気に

アンケートの中で特に多かった「気

カラダ、動かしていますか？

運動の機会が減っているといわれる対馬の人たち。「仕事や生活の中で動いているから大丈夫！」という方、果たしてどうでしょうか？車をキーワードに調べてみました。

市内の家庭で保有されている車の数



22,046台
(R4.3.31現在)



市内に住む
20代以上の市民

24,246人
(R2国勢調査)

結論：ほぼ、一人一台車を保有しています。

縦に細長い対馬では、自動車での移動は重要な移動手段です。車は目的地まで私たちを運んでくれる反面、バスのように「バス停まで歩く」など移動手段としての歩く機会を奪ってしまう存在でもあります。

1日何歩歩きましたか？

スマホの歩数計を見せてもらいました



一体1日何歩歩いているのか？現在ほとんどの人が持っているスマートフォンの多くには歩数を計測する機能があり、日々歩数が記録されています。毎日肌身離さずスマホを持っている20代の方の歩数を見せていただくと…。

4月から車通勤になり、歩く機会は減りました。毎日3000歩程度を歩いているようです。まさかこんなに歩いていないとは…。あっ、1万歩超えているのは、市外に行っていたからです。
(市内に住む20代の男性)

「旅行や仕事で、都市部に行ったとき、実は結構歩いていた」というのは、皆さんも経験があるのではないのでしょうか？対馬は「気づかぬうちに歩くこと」ができない場所のようです。

健康を維持するためには、1日8000歩を目安に！

歩いて健康を保とうと、対馬でも多くの方がウォーキングを楽しんでいますが、歩く目安としては1日8000歩くらいが良いようです。身長や体格にも影響されますが、距離に換算すると約6km程、1時間くらいをかけて歩くと良いようです。先ほどの男性のように、市外に行くと、気づかぬうちにたくさん歩いているのは、歩くことが手段になっているから。車で移動することが基本の対馬では、やはり意識して歩く必要があるようです。



毎日のウォーキングが楽しみと話す皆さん

なることを調査!

「なること」を調べてみました。

甘いものが好きな対馬市民!?

スーパーのパン売り場で存在感抜群の「あんぱん」

甘いものは好きですか？

長崎県（長崎市）で1年間に消費される菓子パンの量は、全国8位※（総務省家計調査2019年～2021年の平均値）を誇ります。はたして、対馬ではどうでしょうか？

市内のスーパーにならんだ「菓子パン」。お店によると、菓子パンの中でもあんぱんは人気商品で、対馬の人たちから愛されています。そんなあんぱんですが、お盆やお彼岸の直後は、売れ行きが鈍るそうで、その時期、代わって売れるものが「砂糖」です。

対馬では、初盆の家庭を中心に、砂糖をお供える風習があり、お店では売り場を拡大して対応。8月だけで、月平均の3倍以上となる約2tの砂糖が売れます。またそれに伴って、あんこや小豆の売れ行きも良くなるそうで、家庭で「ぼたもち」や「ぜんざい」といったあんこを使う料理が出ることで、あんぱんの消費が落ち込むことが考えられています。

※都道府県庁所在地および政令指定都市ランキング（52都市）

結論：対馬の人も甘いものが大好き！

スーパーの売れ行きから、あんこなどの甘いものが好きな人が多いこと、また、食文化の中に甘い料理やお菓子の存在が大きいことが分かります。歴史のある食文化を残していくためにも、甘い物とは健康的に向き合う必要があるようです。

健康には、需要と供給のバランスが重要

人間は食べることによって、生きることに必要なエネルギーを得ていますが、消費する量よりも得る方が多くなると、身体に蓄えていきます（脂肪）。必要なエネルギー以上に蓄えを消費するためには、身体を動かす努力が必要になります。そして、運動だけではなく、取り入れるエネルギーと蓄えを考えて、どのくらい食べた方が良いかを考えることが大切です。ただし、急な運動や過度な食事制限は、体に負担がかかることも。日々の目標を決めてコツコツと続けましょう！

いつまでも健康に過ごしたいから…

私は、タバコや甘いものが好きで、2010年頃には腹囲が100cmを超えていました。時には、健康を気にして、食事制限や禁煙をしましたが、どれも長く続きませんでした。

そんな私に変化が訪れたのが、市が開いたスロージョギングの講習会でした。続けていく中で、減っていく体重が嬉しくて、半年で20kgも痩せていました。これで健康になったと喜んでいたら、運動が原因で腰痛を患い、何事もやり過ぎはいけないと痛感しました。

私の場合、ちょうどそのころ75歳の父を亡くし「自分は何歳まで自立した健康を維持したいか」ということに向き合ったことで、運動や禁煙に取り組むようになり、10年以上体調をキープしています。将来の自分がどうあるべきかというイメージを持つことが、動き出す原動力になり、続けるエネルギーになります。また、相談できる相手が近くにいることも励みになるので、みんなで一緒に取り組むことも良いと思います。



多田 満国さん
（峰町賀佐）

←2010年頃の姿



彼を知り己を知れば健康殆（あや）うからず

健康でいたいというのは、人類共通の願いです。自らの身体のことを知ること、人々の健康に携わる人が持つ情報を知ることがその願いをかなえる第1歩になります。みんなが健康に、笑って暮らせる対馬を作りましょう。