

地域社会の健康増進に

生活習慣病予防を

宮古地区医師会は2024年度医療連携対策推進事業の一環として30日、市保健センターで生活習慣病予防講演会を開催した。同医師会副会長の中村献氏（中村胃腸科内科学院長）と同志社大学アンチエイジングリサーチセンターの米井嘉一教授が講師を務めた。

市の状況として、高齢者の割合が高く、がん健診の受診率が低いことが懸念されていることから生活習慣病の原因となる肥満問題と食生活の改善の必要性に焦点を当て、健康で安全な生活や健全な食生活を送るための情報提供が目的で開催。

市、市教委、公益財団法人医食同源源生薬研究財団、宮古地区歯科医師会、宮古地区薬剤師会の共催で実施された。

中村副会長は、生活習慣病の現状として、日本人の死因の半数以上を占めること、特にがんが30年以上連続で第1位であることを指摘。また、メタボリックシンドロームの危険性や定期

的な健診の重要性について説明した。

米井教授は、腸内細菌の重要性や適切な運動、食生活の改善方法について、自身の研究成果を基に講演。特に、健康維持に役立つ食習慣として、玄米の摂取や脂肪分の制御を推奨した。

この講演会は、宮古島市民に対し、生活習慣病の予防と早期発見の重要性を啓発するとともに、健康で長生きするための具体的な方法を提供することで、地域社会の健康増進に貢献することを目指している。



生活習慣病予防講演会が開催された
＝市保健センター