

健診を受けないとわからない生活習慣病のリスク

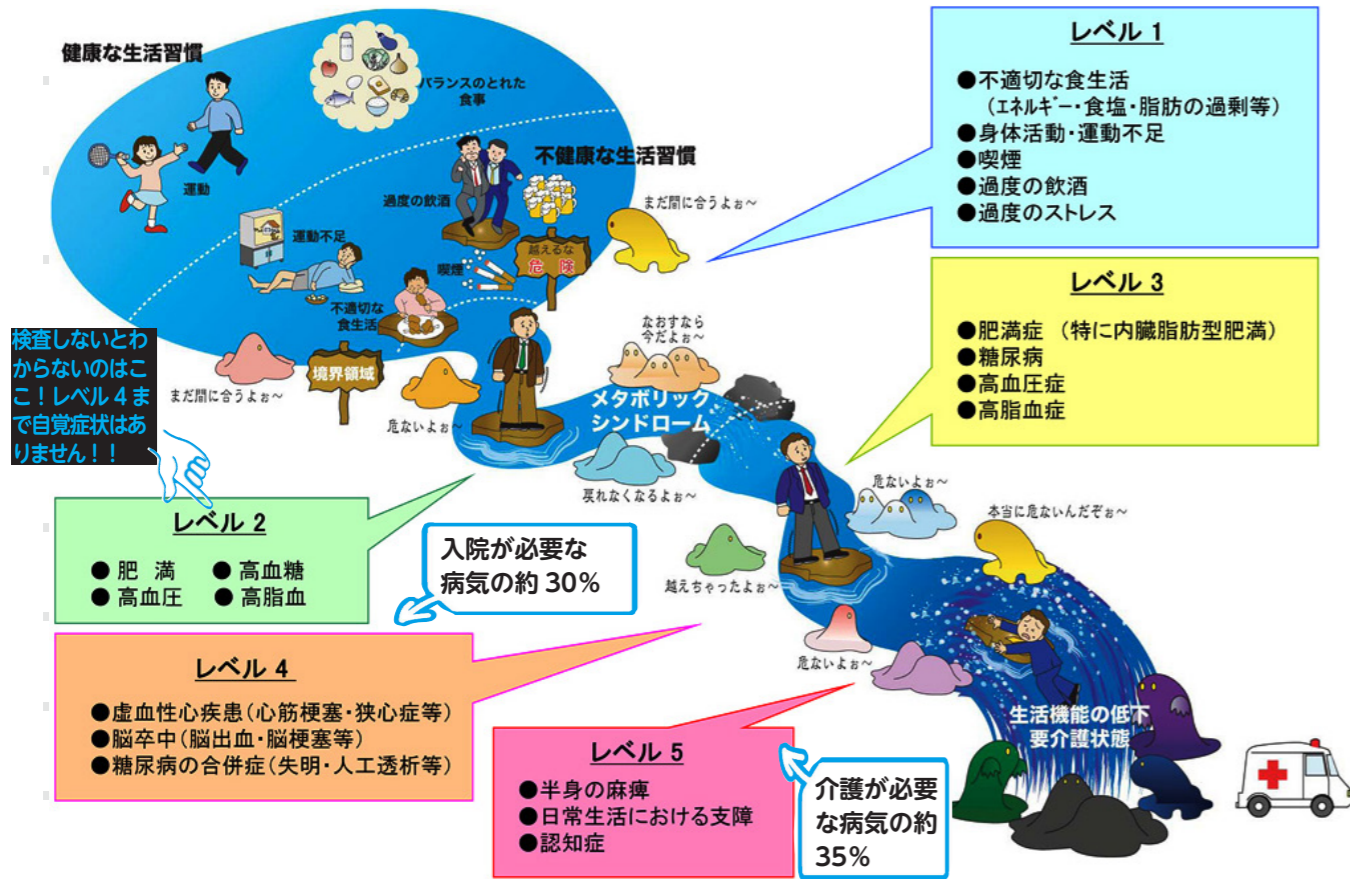
どの健診を受けるといいの？

特定健診 = 生活習慣病リスク健診

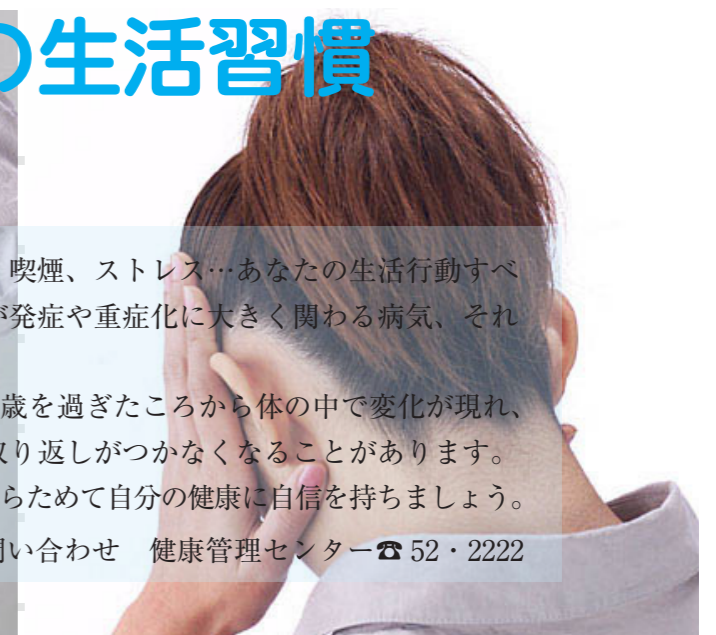
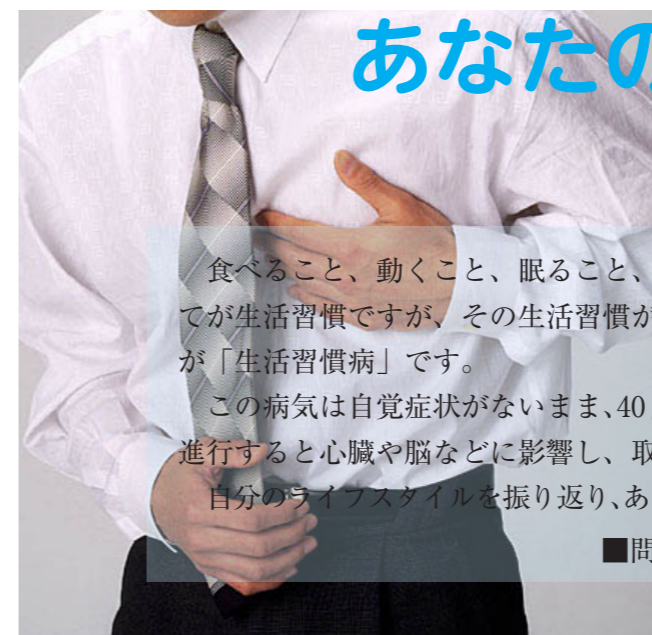
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮頸がん検診
- 胃がん検診
- 乳がん検診

特定健診とは？

糖尿病などの生活習慣病や重症化した脳血管疾患、心疾患などにかかる”リスク”を調べる健診です



大丈夫ですか？



あなたの生活習慣

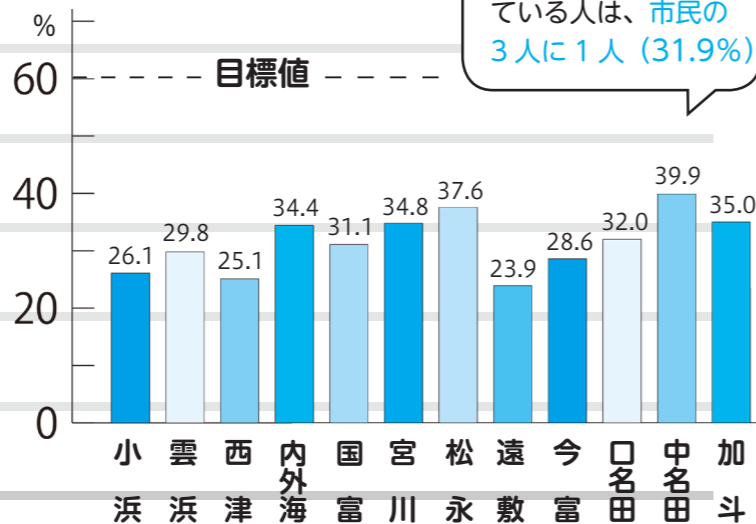
食べること、動くこと、眠ること、喫煙、ストレス…あなたの生活行動すべてが生活習慣ですが、その生活習慣が発症や重症化に大きく関わる病気、それが「生活習慣病」です。

この病気は自覚症状がないまま、40歳を過ぎたころから体の中で変化が現れ、進行すると心臓や脳などに影響し、取り返しがつかなくなることがあります。自分のライフスタイルを振り返り、あらためて自分の健康に自信を持ちましょう。

■問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

平成25年度特定健診受診率

ちゃんと健診を受けている人は、市民の3人に1人 (31.9%)

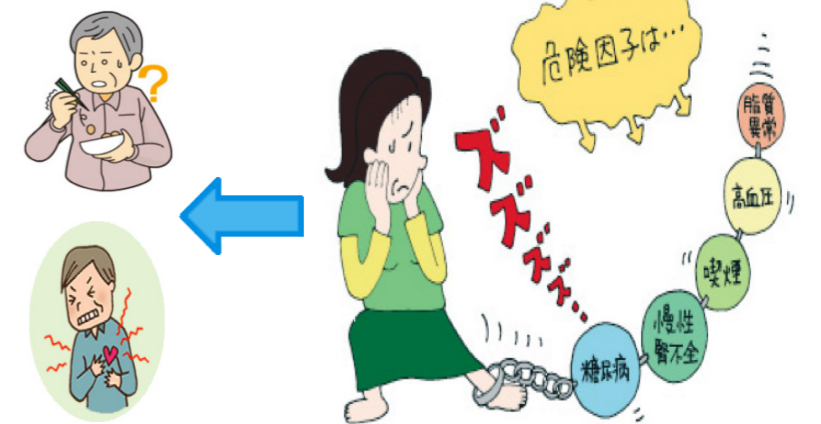


生活習慣病は単独の疾患ではありません。一つの状態を薬でせき止めても、水が流れるように隙間をぬって違う病態が出現し、重症化していきます。健診結果の異常値や病名だけにとらわれず、総合的に考え、流れの源を見直すことが大切です。

検査値を全体的に、また去年からの変化をふまえて、動脈硬化やメタボリックシンドローム、糖尿病などが進行しないよう、生活習慣を見直すことが発症と重症化を予防します。

「生活習慣病」って？

遺伝因子（両親や祖父母などから遺伝する身体の基本構造）をベースに、これまでの生活習慣が影響して起こってくる体（特に血管）の変化です。高血圧症や糖尿病、脂質異常症などを起こし、重症化すると心筋梗塞や脳梗塞、腎不全などを発症します。



保健師からの



ワンポイントアドバイス

まずは健診を受けましょう！

40歳以上の方は、加入している「健康保険（病院に持って行く保険証発行機関）」が実施する「特定健診」を1年に1回受診することができます。

社会保険扶養および国民健康保険の方は、毎年春頃に加入している健康保険から、その年度中に使える「特定健診受診券」や案内などが手元に届きます。

案内に沿って、受診する日時や場所などを決め受診します。社会保険本人加入の方は、職場で指定される健診を受診します。



健康長寿課 小林保健師

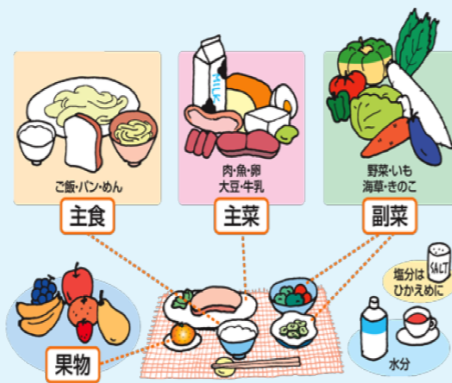
生活習慣病予防のポイントは、**食事・運動・禁煙**

自分の食事を見つめて！

基本のカタチ

主食（ごはん・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆とその製品がメインのおかず）、副菜2皿（野菜がメインのおかず）の4つの食器がそろったカタチが基本です。

年齢・性別・体格・活動量によって一人一人必要エネルギー量が違います。多くの方は、おおむね1600～2200kcal程度。1食にすると500～700kcalとなります。必要エネルギー量の半分は、穀物(主食)で摂取することが望ましいです。見た目には半分野菜、4分の1ずつが主食と主菜がちょうど良いようです。



貯筋運動を心がけて！

一日1万歩、または30分以上の運動を週に2回以上がおすすめです。ただし、運動習慣のない人が急に激しい運動をすると、筋肉や関節を痛めてしまうこともあります。

まずは今より10分、歩数計を持っている人は1000歩増やすことを目標にトライしてみてください。

冬場は寒さや雪で運動しにくい環境ですが、この時期に運動で筋肉を増やすことができると、代謝がアップして太りにくい体に変化させることができます。筋肉は使わなければ萎縮しますが、何歳になっても使えば再生できます。80歳になっても筋力アップは可能です。

喫煙は絶対だめ！

タバコの喫煙は「百害あって一利なし」。今も昔も変わりません。特に動脈硬化を促す血管変化への影響は大きいので、病気のリスクが増大する前に禁煙をおすすめします。

症状として、①喫煙指数(1日の本数×年数)が200を超えた、②血圧が上がってきた、③血糖値が上がってきた、④血中脂質が上がってきた(HDLコレステロール値が低い)などです。もちろん「やめようかな」と考えたときもやめ時、禁煙をおすすめします。

喫煙は、医療機関で治療ができるようになりました。保険がききますので、医師と相談しながら確実に禁煙するのも一つの方法です。

特定健診の結果からみる小浜市の健康状態と生活習慣（地区別）

(平成25年度特定健診受診者および小浜市国保医療費より)

こんな生活習慣が多い人ランキング

朝食を食べない人 第1位 西津 第2位 内外海	就寝2時間以内に夕食 第1位 中名田 第2位 雲浜	食べる速度が速い 第1位 内外海 第2位 雲浜	毎日飲酒 第1位 口名田 第2位 雲浜
たばこを吸う 第1位 松永 第2位 小浜	夕食後に間食 第1位 内外海 第2位 国富	睡眠不足 第1位 内外海 第2位 遠敷	1回の飲酒量が多量 第1位 宮川 第2位 国富
運動は週2回以下 第1位 国富 第2位 内外海	1日の歩行は1時間以下 第1位 国富 第2位 西津		

こんな体の状態が多い人ランキング

20歳頃から10歳以上体重増加 第1位 西津 第2位 加斗	肥満のない高血糖 第1位 遠敷 第2位 中名田	高血糖・高脂質・高血圧を合わせ持つ 第1位 加斗 第2位 中名田
メタボリックに該当の男性 第1位 国富 第2位 西津	医療にかかっている 第1位 小浜 第2位 雲浜	健診を受けていない人の医療費が高い 第1位 加斗 第2位 宮川
メタボリックに該当の女性 第1位 西津 第2位 内外海		

こんな生活習慣 体への影響はどうだろうか???



普段の生活が病気につながるんだ!!

