

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

子育て情報

保健情報

くらしの情報館

しらかわの身近な文化財

高齢者あつたか広場

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖



2月は  
全国生活習慣病  
予防月間

《生活習慣病とは》

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患のことです。

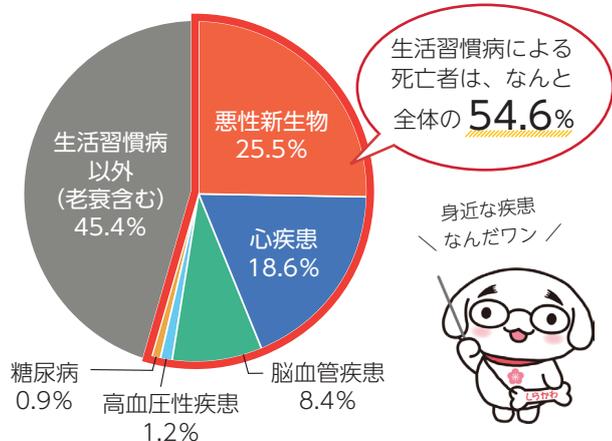
生活習慣病の例

- ◇悪性新生物（がん）
- ◇心疾患
- ◇脳血管疾患
- ◇高血圧性疾患
- ◇糖尿病

●本市の令和4年死因別割合（県人口動態統計より）

- ▷第1位 悪性新生物（がん） 25.5%
- ▷第2位 心疾患 18.6%
- ▷第3位 老衰 8.7%

悪性新生物と心疾患のほか、脳血管疾患、高血圧性疾患、糖尿病が死因の方を合わせると、過半数の方が、生活習慣病が原因で亡くなっています。



身近な疾患  
なんだワン！



生活習慣病のことを詳しく知りたい方は、厚生労働省健康局健康課が運営する「スマート・ライフ・プロジェクト」のホームページをご覧ください。



《生活習慣病の要因 メタボリックシンドローム》

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積に加えて「脂質異常」「高血糖」「高血圧」の状態が重なることで診断されます。

これらは動脈硬化のリスクを高め、心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病につながります。

本市では男性に多くみられます。



●本市の該当者割合

（令和5年度特定健康診査 国保データベースより）

- ▷男性 33.3%
- ▷女性 11.1%

《生活習慣病予防のために生活を見直しましょう》

●食事

- ① 1日3食しっかり食べましょう。不規則な食事は、血糖値が不安定になります。
- ② 脂肪や糖の吸収を緩やかにする食物繊維を意識的にとりましょう。
- ③ よく噛んで、腹八分目を心がけましょう。



●運動

- ① ウォーキングなどの有酸素運動には脂肪燃焼効果があります。ちょっとした外出の際には、車を使わず歩くことを意識しましょう。
- ② 筋力トレーニングは、筋力アップだけでなく太りにくい体質をつくれます。家では「テレビを見ながら」「家事をしながら」などの“ながら運動”を取り入れてみましょう。

3月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
5日(水)		大信保健センター	40歳以上
12日(水)	9:30～	東保健センター	
14日(金)		表郷保健センター	
17日(月)		中央保健センター	77歳以上
19日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳