



### 《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。

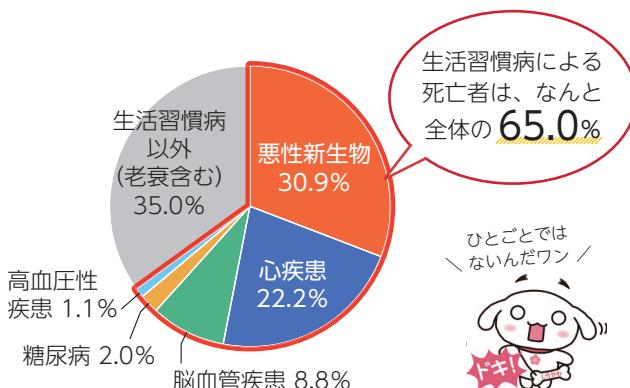
#### 生活習慣病の例

- ◇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5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) 30.9%
- ▷第2位 心疾患 22.2%
- ▷第3位 老衰 13.7%

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、全体の約3分の2が生活習慣病が原因で亡くなっています。



生活習慣病についてもっと詳しく知りたい方は、厚生労働省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6年度健康診査・特定保健指導法定報告データより)

▷男性 31.6% ▷女性 10.9%

### 《生活習慣病予防のために生活を見直しましょう》

#### ●食習慣の見直し

①1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。

#### ●運動習慣の見直し

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ります。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。

ちょっとした工夫の積み重ねが  
未来の健康をつくるんだワン！

### 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
4日(水)	9:30~	大信保健センター	40歳以上
11日(水)		東保健センター	
13日(金)		表郷保健センター	
16日(月)	13:30~	中央保健センター	77歳以上
25日(水)		アビースポートプラザ	