



《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。

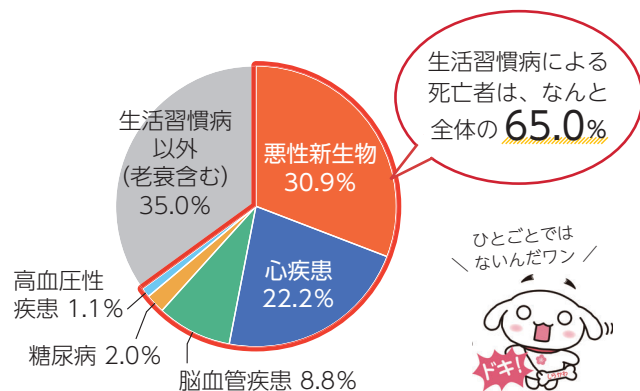
生活習慣病の例

- ◇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。

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)		アナビススポーツプラザ	40~70歳