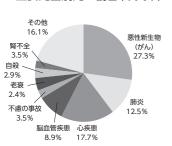
健康で長生きするために健診 で自分の体を見直しましょう

◆平成 21 年における 主要死因別死亡割合(甲賀市)



■ 認知症

認知症などの発症身体機能の低下、

生活習慣病が関係 います。

摘されて

要介護の原因の5 認知症の発症とも Ų

不健康な生活 しょうか。

やがて生命に関わ 動脈硬化 脳卒中な そのま

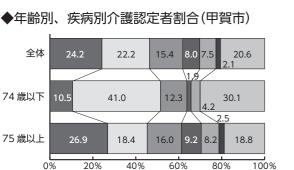
影響があるので 因となる「生活習慣病」の発 長年の生活の積み重ねが原 を続けているとどのような ることなく、 糖尿病や脂質異常症など 体の異常を自覚す

る、がん、心臓病、 が進行し、 症や進行に深く関わります。 ま放置していると、 症状がほとんどなく、 生活習慣病の怖さは、 自覚

ドロー

どの原因になることです。 また、

密接な関係があることが指



■ 骨折・転倒 ■ 高齢による衰弱 ■ その他 資料) 甲賀市地域包括支援センター運営協議会資料(平成20年1月1日~平成20年12月31日)

■ 関節疾患

□ 脳血管疾患

生活機能の低下

生命や生活の質を おびやかす生活習慣病

動脈硬化が進む内臓脂肪型肥満をベ

、ースに

因となる動脈硬化を急速に進行させる症 どの循環器病、 状が 「メタボリックシンドロー 生活習慣病の中でも心臓病や脳卒中 糖尿病の重い合併症の原

持っている状態で、 肪型肥満症」の人が、脂質異常症・ の内臓のまわりに脂肪がつく「内臓脂 血圧・糖尿病のうち2つ以上をあわせ メタボ リックシンドロー 重複が多いほど動 ムは、 です。 お腹

特定健診は、このメタボリックシン 改善するための健診です ムを中心とした生活習慣病を予

糖尿病の合併症 虚血性心疾患、脳卒中、 重症化・合併症の発症 動脈硬化の進行

肥満、 脂質異常症、糖尿病肥満症、高血圧症、 生活習慣病の発症 高血圧、脂質異常、

高血糖

□夜食や間食が多い ■朝食を抜くことが多い

□ほぼ毎日アルコール飲料を飲む □現在、たばこを習慣的に吸っている(※「これま で合計 100 本以上、または6カ月以上吸っている」 かつ、「最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っ

ている」)

※チェックがついた項目が多いほど、メタボリック シンドロームになりやすい生活を送っています。

地域や医療機関で受けることができま こにあるのでしょう。 ずの健診に行かない方が多い原因はど 国保加入者の特定健診は無料で、 受診率は4割に満たない低い状 ご自分の健康管理に役立つは 各

元をつくっている恐れがあ

石 に

気がつかないうちに、

況です。 すが、

ار

確実に体の老化は進み

方もあると思います。

しかし、年齢を重ねると共

に自信を持ってお過ごしの 健康体だからとご自分の体

不健康な生活習慣 生活習慣病の進行

、不十分な休養、喫煙、

(体重の増加)

内臓脂肪の蓄積

□睡眠で休養が得られていない

あなたは大丈夫?生活習慣チェック

で 平成 26 年 7 月 15 日

1年以上実施していない

間以上実施していない

以上ある

3

□ 20歳のときの体重から 10kg以上増加している

□1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、

□日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時

□就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回

□同世代の同性と比較して歩く速度が遅い

□早食い・ドカ食い・ながら食いが多い

□この1年間で体重の増減が3kg以上あった

本当に健康な体を保ち続けるこ そして、早めの治療につな全て数字で健康度を教えて 次のように分析しています。 行っていませんが、市の田口保健師は

平成 26 年 7 月 15 日 からうか

ます。 康だ」 油断もあるのではないでしょうか。 自覚症状がないことで つでも医師に診てもらえるという 過去の健診で異常がなかったり、 と過信している方がおられ また、症状が出てから、 「自分は健

医療機関への受 い ◆特定健診実施率の推移 41.0% 39.0%

生活習慣を見直しましょう。 年に一度は健診を受診し

健康管理のためには

特定健診を行っています。

あります。

健康な将来を過ごすため

4割に満たない低い状況に 年度の特定健診の受診率は

40

こした特定健診がら74歳を3

歳を対象

しかし、

市が行う平成24

とにつながります

た生活習慣病を予防する

した特定健診は、

メタボ

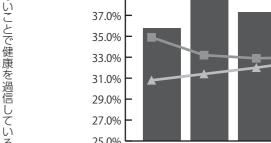
歳から74歳の方を対象

クシ

ムに着目

くれます。そして、

37.0% 35.0% 33.0% 31.0% 29.0% 27.0% 25.0% 20年度 21年度 22年度 23年度 24年度 甲賀市 滋賀県 ▲ 全国



や腎機能、 るものです。 尿検査など基本項目のみを検査す

管理をされていますか。

皆さんはどのような健康

ることに気をつけている、

無が分かります どれません。この検査によって肝機能 ンドロー Ą

たばこは控えているなどさ運動は欠かさない、お酒や

まざまだと思います。

なか

には自分は風邪もひかない

4割に満たな

い受診率

検査項目が少ないからといってあな 動脈硬化、メタボリック 糖尿病などの可能性の有

特定健診は身体測定のほか、血液検 ところで、市では国民健康保険 に加入される40歳から74歳の方に 国 方々への不安は高まります。 況から推測すれば、受診されていない 診を勧める方が約4割となっている状 が必要な方が約3割、 は全体の約3割にとどまり、 健診を受診されない理由は様々で **|体の約3割にとどまり、保健指導しかし健診の結果、異常のない方**

◀ と指摘する田□保健師「自覚症状がないことで健康を過信している方も