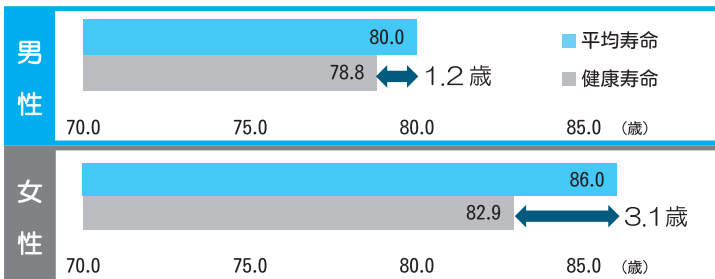


養老町の皆さまの健康状態をデータでみました

養老町の皆さまの健康状態についてお知らせします。こちらを参考に、健康づくりに取り組んでみましょう。町では、40～74歳までの国保加入者に対し、生活習慣病予防を目的とした特定健康診査を実施しています。年に1度は健診を受けて自分の体の状態を知り、重症化する前に生活習慣の改善や、治療を受けることが大切です。

健康でいきいきと暮らすためにも、健康寿命を延ばすことが大切です



「令和2年度 国保データベースシステム」より

健康づくりの取り組みを通して、**健康寿命**を延ばしましょう！

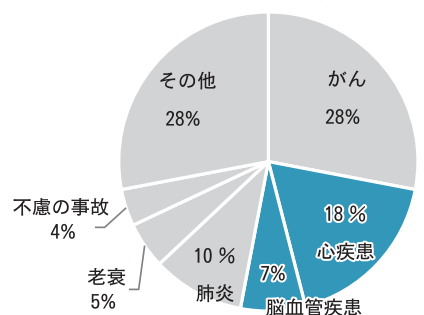
健康寿命とは？
健康上の問題により、日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

4人に1人が「心疾患」や「脳血管疾患」が原因で死亡しています

死因の上位を占める心疾患や脳血管疾患は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病と大きく関係しています。また、脳血管疾患は、介護が必要となる一番の原因です。**生活習慣病は若い時から意識することが大切です。**

生活習慣病とは？
食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関係し、発症の原因となる病気のことです。脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症なども生活習慣病とされています。

養老町の主な死因は？（H27～R1）



「国保データベースシステム」より

メタボ(予備群含む)は男性では60歳代、女性では50歳代が多くなっています

週に1回、できれば毎日

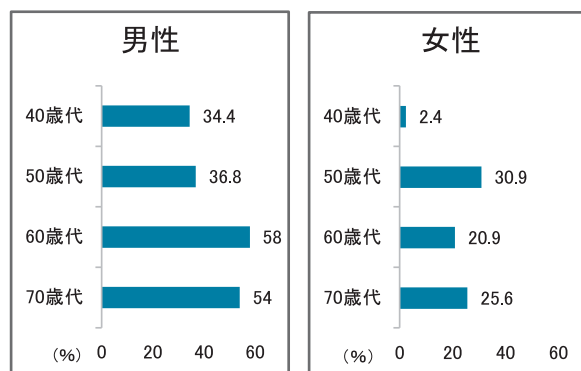
体重計に乗って体重をはかることが大切です。

- <摂取カロリーを抑える工夫> <おすすめの運動>
- ・野菜や海藻から食べる
 - ・ウォーキング
 - ・よく噛んで食べる
 - ・サイクリング
 - ・間食をしない
 - ・ラジオ体操

メタボリックシンドロームとは？

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

メタボ(予備群含む)の人の割合



「令和2年度国保特定健康診査」より

町保健センターでは、毎月第1月曜日(10時～11時30分)に保健師・管理栄養士による健康相談を実施しています。健康に関する相談や健診後の結果の見方など、健康・栄養に関する相談を受け付けています。事前予約は不要ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

問 町保健センター ☎32-9025