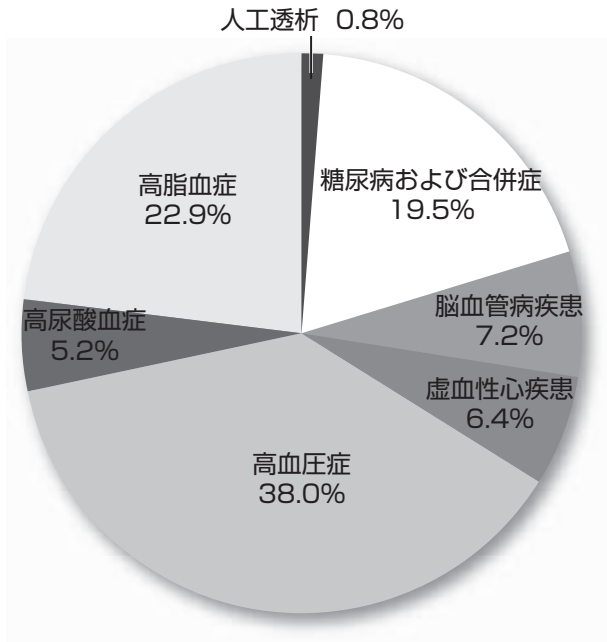


あなたの健康は大丈夫ですか？

病魔はあなたの身体を蝕んでいるかもしれません

「生活習慣病」は、今では国民病と言われるほどになっています。生活習慣病は「動脈硬化」を促進します。動脈硬化は、誰でも年をとれば起こってくる血管の老化現象です。生活習慣病による動脈硬化は心臓や脳の血管を破壊して、命に関わる重大な病気の引き金となります。その重大な病気が「心筋梗塞」や「脳卒中」といった動脈硬化性疾患です。近年、内臓脂肪が蓄積していると、動脈硬化が著しく進行して、動脈硬化性疾患が起こりやすくなるということがわかりました。

国民健康保険加入者の生活習慣病の内訳



生活習慣病を放置しておくと、次のような危険があります

診断結果にはリスクが
発症前から示されています。

ここまで発病してしま
うと死や後遺症の
可能性が高まります。

メタボの状態です。ここで
進行を止めないと、危険な
状態になっていきます。

ここでならすぐ
改善できます。

心臓病の発症

高血糖
低HDLコレステロール

健診結果

高血圧

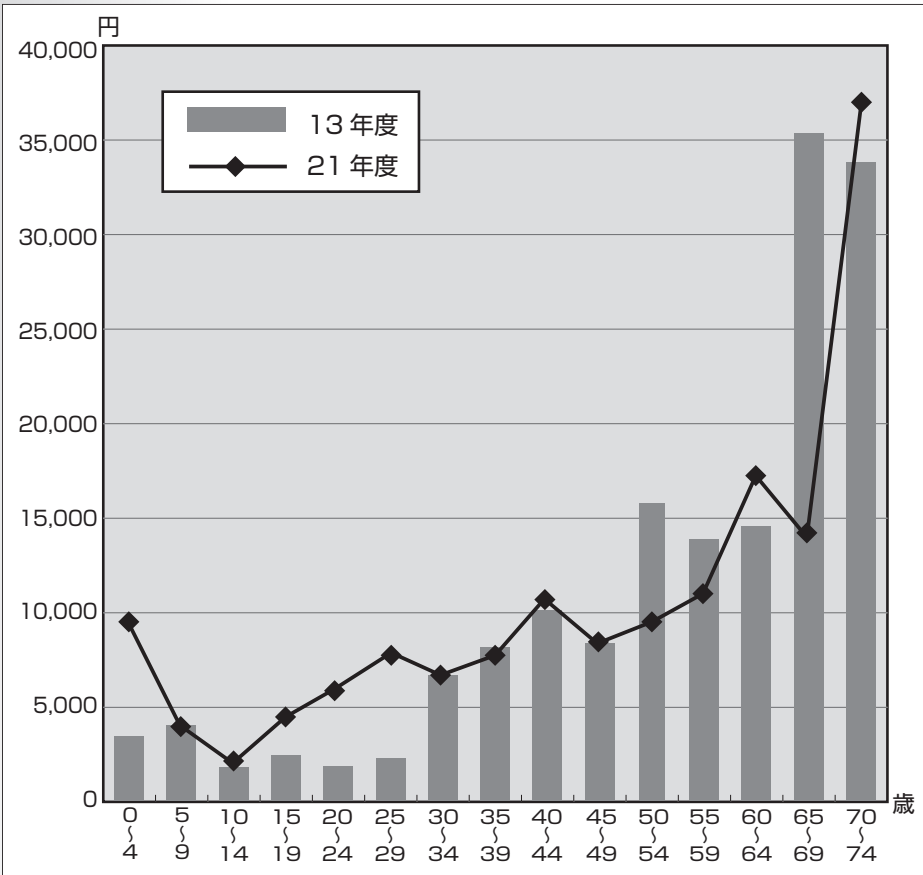
高中性脂肪

肥満 (腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上 またはBMI25以上)

40歳 45歳 50歳 55歳 (受診年齢)

● 問い合わせ先 保健福祉課 健康推進係 (32) 2554 ●

御代田町年代別医療費の状況



左のグラフは、御代田町の国民健康保険加入者の一カ月分の1人当りの医療費の状況です。65歳～69歳層になると、医療費も急激に増加しています。動脈硬化は、10歳代から始まると考えられています。年齢を重ねるとともに進行していき、40～50歳代ぐらいになると、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を発症しやすい状態になります。

高血圧は病気です

高血圧は、全国で4000万人いると推定されています。最も多い生活習慣病の一つです。昔は、高血圧以外の生活習慣病をもたない「やせ型」高血圧症が多かったのですが、現在は肥満、糖尿病、脂質異常症などの他の生活習慣病を併せ持つ「メタボ型」高血圧が増えてきました。

食生活を見直してみませんか？

朝食の必要性について

最近の若い世代(特に学生)の朝食離れが進んでいます。朝食は身体の目覚まし時計です。睡眠中、心臓は動いていますが消化器官である胃や腸に食物が入っていくことにより、それぞれの器官が目覚めていきます。

早くて簡単な朝食レシピを募集します！

募集開始 6月25日(金)～

申請方法 料理の写真・献立のレシピ

応募作品を広報やまゆりや御代田町ホームページに掲載していきます

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係 (32)2554
管理栄養士 佐々木