

生活習慣病の予防のポイント

①食事

- 野菜やきのこ、食物繊維を多くとる
目標は1日350g以上
- 食事の量や時間帯を考える
夜遅くに食べたり一度にたくさん食べたりしないよう気を付ける

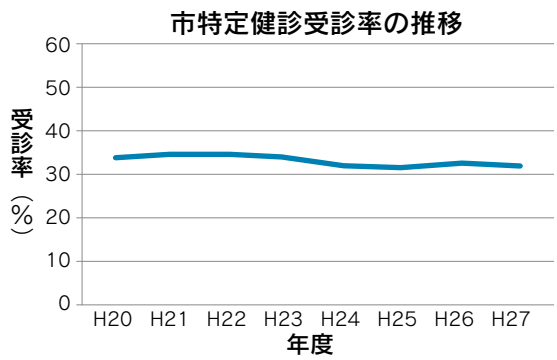
- 糖分を多く含む食物を控える
どら焼き、大福、ドーナツなど甘いお菓子は糖分が多く、血糖を上げやすいため注意する
- アルコールは適量にする
一日にビール500ml、焼酎0.6合以内に控える
- 調味料を少なめにする
だしや素材本来の味付けを楽しみ、濃い味付けにならないよう気を付ける

②運動

- 今の活動（家事や散歩）よりもプラス10分以上体を動かす

生活習慣病の一つである高血圧、高血糖、脂質異常症など、これらの危険因子が複数重なり、心臓病を発症する危険性が格段に上がります。病気の発症を防ぐためには食生活習慣を改善して病気を防ぐ

食事や運動、ストレスや過度の飲酒、喫煙など、毎日の生活習慣を見直すことが第一です。特に食事と運動は大きな要因となりますので、日ごろから気を付けましょう。



県内ワースト5位の低い受診率

病気の進行を防ぐもう一つのポイントは、健康状態をこまめに把握することです。市が掲げる特定健診の目標受診率は60%ですが、本市の受診率は30%前半で推移し、平成27年度は県内45市町村中、41位と低い順位にあります。

生活習慣病は初期の自覚症状がほとんどなく、病気と気付かず見落としがちです。1年に1回は健診を受けて、健診結果をよく確認し、早期発見、早期治療につなげましょう。

平成29年度健診

次のとおり健診を実施します。30～74歳の市国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度の加入者（申込者のみ）には、5月下旬に健診日程や問診票などを郵送しますのでご確認ください。

種類	生活習慣病健診	特定健診		後期高齢者健診
対象年齢	25歳～39歳	40歳～74歳		75歳以上
対 象 者	・合志市国民健康保険加入者 ・加入の社会保険で健診を受けることができない人	合志市国民健康保険加入者	社会保険加入者	後期高齢者医療制度（合志市）加入者のうち申込者のみ
料 金	1,500円	1,500円	保険証に記載されている保険者にお尋ねください	800円
問い合わせ先	健康づくり推進課 健康推進班	健康づくり推進課 国保年金班	保険証記載の保険者	高齢者支援課

※国民健康保険、後期高齢者医療制度の人間ドック補助と重複して受けることはできませんのでご注意ください。
※健診時は空腹状態（できるだけ10時間以上飲食しない）で受診してください。
●問い合わせ先 健康づくり推進課（西合志庁舎） ☎242-1183
高齢者支援課 高齢者保険班（西合志庁舎） ☎242-1109

健診を受けて自分の体と向き合いませんか

「薬を飲んでいるから大丈夫」「太っていないから心配していない」と自分の健康状態を過信していませんか。病気は気づかいうちに進行し、あなたに忍び寄っているかもしれません。「忙しい」「自分は何ともしないから大丈夫」と後回しにせず、健診を受けて体の状態をチェックしてみませんか。

気付かないうちに進行する生活習慣病

気を付けているつもりでも、脂肪分の多いものや甘いもの、アルコールなど、おいしいものはついつい食べ過ぎ、飲み過ぎてしまいます。しかし、栄養バランスの偏りや運動不足は、後に生活習慣病を引き起こす原因になります。

高血圧や高血糖、脂質異常症などの状態が長く続くと、自覚症状がほとんどないまま、体の異変に気付くころには動脈硬化が75～90%ほど進行しています。これは心筋梗塞や狭心症、脳梗塞を起こす恐れがある、とても危険な状態です。

特に内臓脂肪や皮下脂肪など、脂肪細胞から出る物質は時間をかけて血管にダメージを与え、最終的には生活習慣病を引き起こします。

