

けんこう通信

健康づくりは生活習慣病予防から

2月1日～2月7日は生活習慣病予防週間

日本人の三大死因は、ガン・脳卒中・心臓病で、全死亡の60%以上を占めています。

最近は、これらの原因でもある高血圧・高脂血症・糖尿病などの疾病が増えています。

糖尿病や高血圧、高脂血症などは、食生活、運動、休養、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に大きく影響しているため、生活習慣病とされています。

はじめのうちは、自覚症状もなく放置しがちですが、放っておくと全身の血管がいたんだり、狭くなることで、血液の流れが悪くなったりします。

その結果、心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中といった命にかかわる病気になってしまうことがあります。

■生活習慣病の発生要因



運動不足



過剰飲酒



喫煙

■予防は？

生活習慣病の予防には日頃の生活を見直して、改善をしていくことが大切です。

そのためには・・・

1. バランスのとれた栄養、適度な運動、十分な休養をとりましょう。

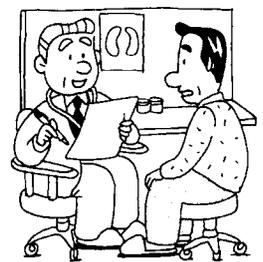
2. 年に一度は健康診断を受けて、体の総点検を行いましょう。

また、健診の結果は健康づくりに役立てましょう。

3. 喫煙・飲酒などの習慣を見直しましょう。

・タバコは万病のもと、特に多くのガンの発症に関係します。

・お酒は適量を守りましょう。飲みすぎが慢性化すると生活習慣病を招きます。



生活習慣病が増えた背景には、現代の豊かな日常生活が大きく反映しています。豊かな食生活は、食べ過ぎなくてもエネルギーの摂取過剰を招き、その一方で慢性的な運動不足による消費エネルギーの減少、このアンバランスが生活習慣病を発症させる要因となっています。

せっかくの生活習慣病予防週間、この機会に自分の生活習慣、環境を見つめ直して、病気の発症・進行を予防しましょう。

健康づくりをするにあたり、市の保健師、栄養士をおおいに活用ください。



○総合保健福祉センター「かがやき」 健康推進課 ☎54-7121

○山方総合支所 福祉健康課 ☎57-6812

○美和総合支所 福祉健康課 ☎58-3850

○緒川総合センター 福祉健康課 ☎56-5110

○御前山総合支所 福祉健康課 ☎55-2111(代)