

2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣病(高血圧、糖尿病、心臓病や脳卒中など)は、日ごろの食生活や運動・喫煙・飲酒などによって起こる病気です。生活習慣病の予防に努めることで健康寿命を延ばし、医療費を抑えていくことが期待されています。

特定健康診査の受診率について

<年度別受診率>

年度	受診率
平成30年	53.0%
令和元年	51.0%
令和2年	41.0%

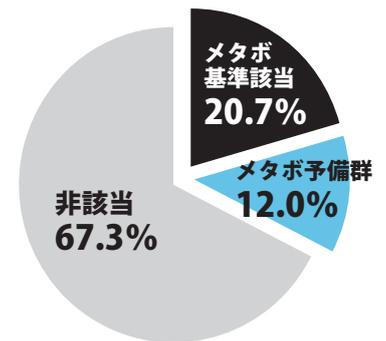
新型コロナウイルス感染症の流行により、昨年度は健診の受診控えが起きました。本市でも、令和元年度に比べると令和2年度は受診率が10%低下しています。厚生労働省では、自覚症状が現れにくい病気は少なくないことから、定期的な健診とがん検診で健康状態をチェックすることが重要だと呼びかけています。

メタボ該当者が増えています

<令和元年度 特定健康診査受診者の有所見(基準値以上)の割合>



さらに3人に1人がメタボ(基準・予備群)に該当!



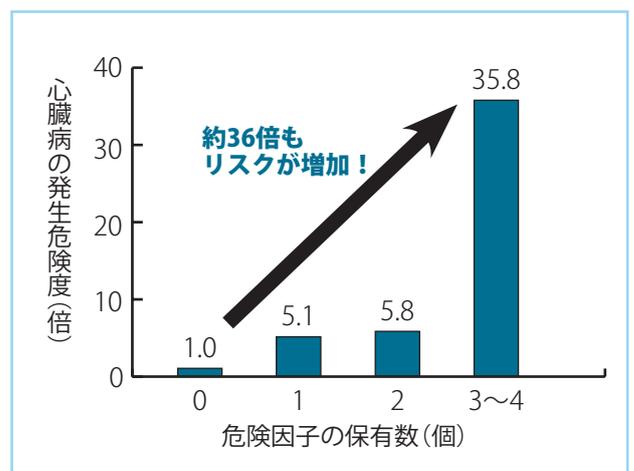
令和元年度の特定健診では、受診者のおよそ3人に1人がメタボリックシンドローム(基準・予備群)に該当し、**血圧や糖尿病の検査では、受診者全体のおよそ2人に1人に所見がありました。**メタボとは、内臓脂肪の蓄積に加えて、血管にダメージを与え動脈硬化を進行させる危険因子である「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上に該当している状態です。

心臓病の場合、危険因子(肥満、高血糖、高血圧、脂質異常)がない人に比べて、危険因子1つの場合は約5倍ですが、3~4つの場合は約36倍と飛躍的に生活習慣病の発症の危険性が高まります。

心臓病や脳卒中などの重大な健康障害を起こさないためには、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の重症化を予防することが大切です。

必要な治療は早めに開始して、自己判断による中断はせず、薬は正しく飲みましょう。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行するため、年1回健診を受診して自分の健康状態を理解することが大切です。



健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント

日頃の生活習慣を見直し、自分にあった方法で健康づくりをしていきましょう!

▶市では、令和4年度も市民健康診査を実施します。

申し込みなどの詳細は、生活カレンダー(黄色いページ)をご覧ください。