

生活習慣を改善しましょう！

今年3月に「城里町国民健康保険データヘルス計画(※)」を策定しました。その中から見えてきた城里町の現状と対策を紹介します。

※「データヘルス計画」は、町ホームページにて閲覧できます。

城里町の健康課題

- ・ 血管系疾患(脳梗塞・急性心筋梗塞等)が多い。
- ・ 医療費では外来・調剤の中で高血圧症が多い。
- ・ 介護認定率が増えており、心臓病を持つ者の割合が多い。
- ・ 有所見率では、血圧・脂質代謝が多い。
- ・ 脂質異常症の未治療者の割合が多い。
- ・ 喫煙率が県平均より高い。

これらの状態をイメージで表すと…

○色のついたマス目は、項目に該当することを示します。

30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代…	(項 目)
					喫煙
					肥満
					脂質異常症
					高血圧症
					心疾患
					要介護

少しくらい太っていても大丈夫だろう。(本当に?)

自覚症状がなければ、大丈夫だろう。(本当に?)

早く生活習慣を改善していれば…

早期に生活習慣を改善し、健診を受診。異常が見つかったら早期治療に結びつけることで、リスクは最小限に抑えられます！

生活習慣の改善策を 実践しましょう！

①「こうやさん」でおいしく減塩！

「こ」香辛料… とうがらしやコショウなど
「う」うまみ… かつおだしや昆布だしなど
「や」薬味… ショウガやニンニクなど
「さん」酸味… レモン汁や酢など

これらの食材を上手に使い、塩分を減らしてもおいしく食事ができます。

②適度な運動で内臓脂肪を減らしましょう！

適度な運動は血圧を下げる効果もあります。

③野菜から食べ始めましょう！

血糖値が上がりにくくなります。

自覚症状が出にくい生活習慣病を早期に発見するため、 特定健診を受診しましょう！

例えば、城里町国民健康保険加入者の場合

特定健診(40～74歳)は7,343円かかるところ、

自己負担 1,000円で受診できます。

○健診の案内が届いていない方は、下記までお問い合わせください。

問合せ

健康保険課(常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通)