



ストップ！ 生活習慣病

～健康いいた21後期計画について～

市民の死亡原因の6割以上を占める生活習慣病は、自覚症状のないまま進行します。定期的な健診を必ず受けることが大切です。市は、健康いいた21後期計画で生活習慣病の予防を中心とした取り組みを進めていきます。

生活習慣

偏った栄養・不規則な食生活、運動不足、たばこの吸い過ぎ、ストレス



肥満

内臓脂肪の蓄積【BMI 25以上、腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上】



※BMI = $\frac{\text{体重 [kg]}}{\text{身長 [m]} \times \text{身長 [m]}}$

血液の異常

高血糖、高血圧、高中性脂肪、高尿酸、高LDLコレステロール

長い沈黙期間のあと、ある日突然症状が起る



糖尿病

インスリン 約65,000円/月
内服 約37,000円/月

脳卒中

脳出血 約78,000円/月
脳梗塞 約50,000円/月

(注) ご本人のご負担額は加入されている医療保険により異なります

合併症等

腎症 約63,000円/月
神経症 約59,000円/月
網膜変化 約76,000円/月
人工透析 約44万円/月



重症

死亡



現代社会は、ライフスタイルや食生活の変化、仕事、喫煙などさまざまな要因で健全な生活を送りにくい状況にあります。生活習慣病は、自覚症状がないまま進行する病気です。「どこもいたくない」「こはんはおいしい」「仕事もバリバリやっている」という皆さんも定期的な健診を受けて、ご自身の体をチェックすることがとても大切です。

左の図は、生活習慣病にかかった場合、一般的にどのくらいの医療費が必要なのかを示した図です。病気が発症すると多額の医療費が発生し、ご自身の負担額も相応な額になります。今後は、ますます高齢化が進み医療や介護にかかる費用が増大していくことが予想されます。市民の皆さんが健康で元気に暮らしていくことが、費用の増大を

押さえ、皆さんの医療保険の軽減につながります。普段当たり前に行っている生活が健康を害することにより、肉体的、精神的、経済的、社会的負担を強いられることとなります。健康を維持することは、個人・家族・地域にとってかけがえのないことなのです。

飯田市民の健康状態は…

■市民の死因の約6割が生活習慣病によるものです

死亡原因は、下のグラフに示すとおりです。中でも心臓病は、平成12年の14.2%から17%に増えています。

■介護を必要とする人の割合は、国や県の割合に比べて高めです

64歳以下の介護認定者の6割以上が脳卒中です。

■病院に通う人の6割が生活習慣病の治療をしています

病院に通う40歳～74歳のうち約63%の方が生活習慣病で治療中です。ガン以外の生活習慣病で治療している方は50歳代から急増しています。

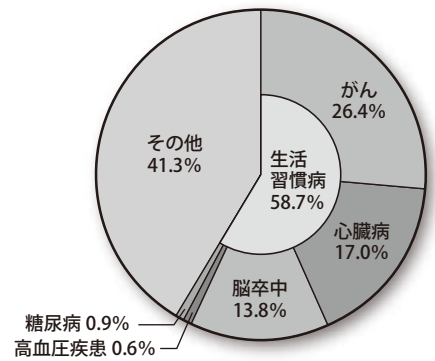
■LDLコレステロール値の高い方が6割を超えています

ほとんどの年代でこの傾向が見られます。LDLコレステロールが高すぎると心臓病のリスクが高くなります

知らぬ間に病魔があなたを…



■市民の死亡原因構成比 (平成18年度)



健康いいだ21後期計画 (平成21～24年度)

市民の健康増進、生活習慣病予防を目的として、平成14年に「健康いいだ21」を策定して取り組んできました。計画策定から五年が過ぎて、医療制度をはじめとした社会情勢も大きく変わりました。今までの計画を振り返り、さらに市民の皆さんの健康づくり役立てていただくために後期計画を策定しました。

後期計画の目指すもの

■個々にあった望ましい生活習慣を実践する

市民のみならず心も身体も健康で生き生きと充実した毎日を送る

ために食生活や運動、睡眠などを整え、規則正しい生活を送ることが大切です。

■若年での脳卒中、心臓病、糖尿病、腎臓病などの生活習慣病の発症を予防する

若いうちに脳卒中や心臓病などが発症すると、治療や介護が長期間になり、ご本人ご家族の負担が大きくなります。将来を担う若い世代が健康でいることは、飯田市の活力となります。

■自分の身体に関心を持ち、定期的に健診を受ける

健診を受けることは、ご自分の生活習慣を振り返るきっかけになります。生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。健診は病気の早期発見に役立ちます。



健康長寿なまち 飯田

長野県の一人あたりの老人医療費は、全国で最も低く、飯田市は県の数値よりもさらに低くなっています。平均寿命は、全国や長野県より高く、その伸びも国や県を上回っています。このことから、飯田市は健康長寿なまちといえます。



ライフステージに合わせた健康づくり

それぞれの年代で具体的な方法を提案します。できることから始めましょう。

胎児期

心がけたいこと

- 妊娠届けを妊娠11週までに提出しよう
- 妊婦検診を定期的に受けよう
- 妊娠中は禁煙しよう
- 周囲の人は、分煙に取り組もう



成人期 (20歳~64歳)

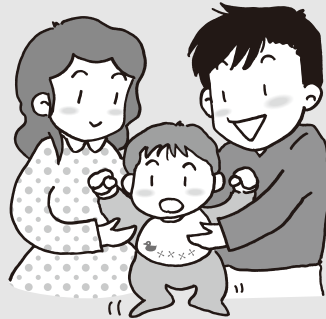
心がけたいこと

- 自分の健康に関心を持つ
・血圧測定をしよう
・月に1回、体重、腹囲測定をしよう
・年に1回は健診を受けよう
- 朝食をきちんと食べよう
- 油脂の摂りすぎに気をつけよう
・惣菜、揚げ物、ドレッシング等を減らそう
・地元で穫れた野菜を利用しよう
- 塩分を減らそう
・1日1品濃い味のものを減らそう
・卓上に調味料を置かない
・酢や香辛料を上手に使おう
- こまめに身体を動かそう
・今より10分(1,000歩)多く歩こう
・テレビを見ながらストレッチ
- 禁煙に挑戦しよう
- お酒は時間と量を決めよう

乳幼児期 (0歳~6歳)

心がけたいこと

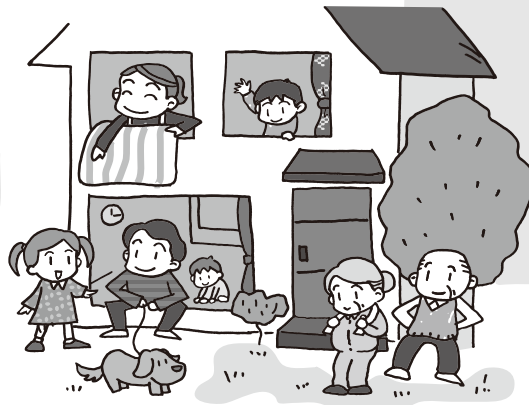
- いろいろな食品の味、食感を体験させよう
・薄味に慣れさせよう
・地元で穫れた野菜果物を利用しよう
- 早寝、早起きをしよう
・夜9時までには寝かそう
- 親子で戸外で身体を動かして遊ぼう
・歩いて通園しよう
・豊かな自然を散策しよう
・近くの公園に出かけよう



学童・思春期 (7歳~19歳)

心がけたいこと

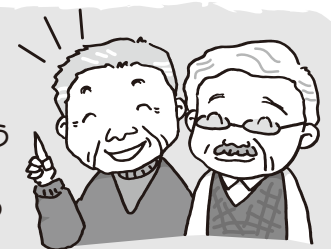
- 楽しくバランスの良い食事をしよう
・スナック菓子を控えよう
・地元で穫れた野菜果物を利用しよう
・食事作りを手伝おう
- 友人と戸外で身体を動かして遊ぼう
・歩いて通学しよう
・テレビやゲームは時間を決めてやろう
- たばこ、アルコールの誘惑に負けない強い心をもとう



高齢期 (65歳~)

心がけたいこと

- 1日1回歩いて外出し、友人と話をしよう
- 楽しくおいしく食べよう
- 生活の中に運動を取り入れ習慣化しよう



保健課では、ひとりひとりに合った健康づくりのご相談にのります。

お問い合わせ先

保健課 保健指導係
内線5515