

生活習慣病の予防と早期発見のために

特定健診・特定保健指導を受けましょう

健康課 ☎ 483・8441

生活習慣病はこわいの？

偏った食生活や運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となつて発症するがん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）といったさまざまな病気のことを生活習慣病といひ、日本人の死亡原因の約6割を占めています。

がんの次に多い死亡原因である心疾患や脳血管疾患は動脈硬化が要因



となる病気で、特にお腹まわりの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、高脂血症などが重なる（この状態を「メタボリックシンドローム」と言います）と動脈硬化を進行させ、こうした命にかかわる病気を招く危険性が高くなります。

「特定健診・特定保健指導」って？

特定健診は、40〜74歳の人を対象に、保険者が実施する健診で、30分程度で受診できます。

メタボリックシンドロームに着目した「特定健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見し、運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことで、内臓脂肪を減少させ、生活習慣病の予防・改善につながります。

初期の生活習慣病は自覚症状がないため、年に1回、特定健診を受けて体の状態を知り、生活習慣を見直すことが大切です。保険の種類により受診方法や自己負担額が異なりますので、まずは保険者に「特定健診を受けたらいいことを伝え、受診方法を確認しましょう。」

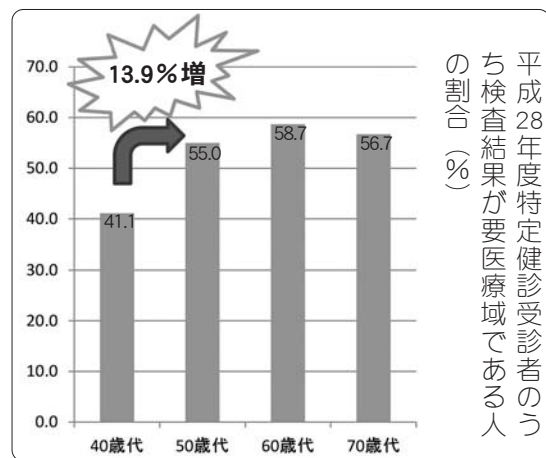


海南市国民健康保険に「加入の皆さんへ」

市内の契約医療機関、集団健診のいずれかの方法で、年度に1回、無料で受診できます。対象者には、みどり色の「特定健康診査受診券」を送付しています。詳しくは、受診券同封のパンフレットをご覧ください。

50歳代から急上昇！

50歳代になると、特定健診の結果で要医療（医療機関にかかる必要がある状態）と言われる人がぐんと増えます。まずは健診を受けて体の状態を知り、生活習慣を改善していくことが将来の健康につながります。



あなたの血圧、大丈夫ですか？

本市国保の医療費の状況は、生活習慣病にかかる疾病別にみると、高血圧症の件数が最も多く、国や県と比較すると高血圧症にかかる外来医

療費の割合が高くなっています。

高血圧とは、血圧の値が、収縮期血圧/拡張期血圧のどちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上になる状態で、そのまましておくとならぬ血管に負担がかかって動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になることがあります。

高血圧は日本人に最も多い病気で、国の調査によると、約4,300万人の患者がいると推測され、そのうち約900万人の患者さんが診察を受けています。残り3,400万人

の中には高血圧でも放置している人、独自に生活習慣の改善をしている人の他、高血圧と気づいていない人もかなり含まれます。高血圧は自覚症状がほとんど現れないため注意が必要です。

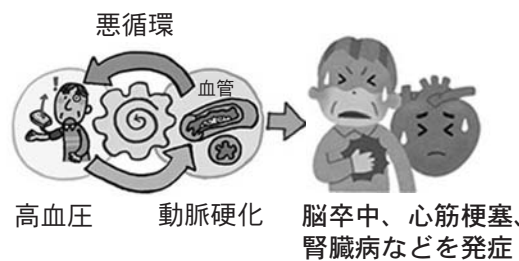
「節塩」のススメ 〜目標は、今より塩分マイナス2g〜

塩分は体に必要ですが、摂り過ぎることにより、高血圧・動脈硬化な

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩 1日マイナス2g

どによる生活習慣病のリスクが高まります。日本人の成人1日あたり食塩摂取量は全国平均10.0g（厚生労働省 平成26年国民健康・栄養調査より）ですが、1日あたりの適切な塩分量は、男性8g未満、女性7g未満、高血圧の人



高血圧状態が続くと血管が狭くなり（動脈硬化）、さらに血圧が上昇します。（日本高血圧学会から）

食塩を多く含む食品や濃い味付けを好む人は、食塩の摂取量を減らす対策が必要です。

高血圧を予防するためには

- ☆体重を減らすこと（BMI※=22を目標に）
 - ☆塩分の摂りすぎを防ぐこと（1日マイナス2gを目標に）
 - ☆野菜と果物をとること（野菜は1日350g。毎日プラス1皿を目標に）
 - ☆適度に運動すること（今より10分多く体を動かしましょう）
 - ☆お酒の飲み過ぎを防ぐこと（1日1合までに）
 - ☆たばこをやめる（禁煙外来などを活用しましょう）
- 年に1回特定健診を受けること、1日1回家庭で血圧を測ることが大切です。

※BMI = 体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}



該当する項目が多いほど、高血圧になりやすいので、要注意！

- 濃い味・漬物が好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など脂っこい食べ物が好き

節塩のヒント

- ① 新鮮な食材を用いる
- ② 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ③ 低塩の調味料を使う
- ④ 具だくさんの味噌汁にする
- ⑤ 外食や加工食品（ハム、かまぼこなど）を控える
- ⑥ 漬物は控える
- ⑦ むやみに調味料を使わない
- ⑧ めん類の汁は残す