

知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

知-
かん

守ろう！子どもの健康
見直そう！生活習慣
延ばそう！健康寿命

生活習慣病予防 ～循環器病～

現状と課題

村田町の要介護認定者の有病率は、1位心臓病、2位高血圧とどちらも循環器系の疾患で、生活習慣病が大きく関わっています。また、循環器疾患のリスクとなるメタボリックシンドロームも増加傾向にあります。

日頃から生活習慣を改善することや、定期的な健診で自分の健康状態を把握することが重要です。

目標

◎特定健康診査受診率が上昇する

→自分自身の健康を知ることから始めましょう。

◎メタボリックシンドローム該当者の割合が減る

→メタボリックシンドロームは循環器疾患のリスクを高めます。食習慣と適度な運動を心がけましょう。



虚血性心疾患

生活習慣が大きく関わる循環器病に、**狭心症**と**心筋梗塞**があり、これらをまとめて『**虚血性心疾患**』と言います。「虚血」とは血がない状態をいい、つまり心臓に十分な血がいきわたらない病気です。



狭心症→血管が狭くなる
心筋梗塞→血管が血栓などで詰まる

虚血性心疾患は予防できる！！

3大危険因子

喫煙

LDL
コレステロール

高血圧

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行しています。日頃から心臓にやさしい生活習慣を心掛けましょう！

ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

～ 結核・肺がん及び大腸がん検診を 受けていない方へ ～

会場：村田町中央公民館

日時：11月11日（月） ①午前10時～正午 ②午後1時30分～2時30分

	結核・肺がん（40歳以上）	大腸がん（40歳以上）
持ち物 （8月に郵送済）	受診票 お持ちでない方には当日発行します	受診票・検査キット お持ちでない方は11月1日（金）まで 保健センターへお申し込みください
自己負担金	無料（※喀痰細胞診 1,000円）	500円

【問】保健センター ☎83-2312

≫ 次回は「生活習慣病～糖尿病～」について、お知らせします

9月に行われた総合健診において結核・肺がん検診及び大腸がん検診を受けることができなかった方を対象に、未検診者検診を行います。「申し込みをしていなかった！」という方や都合がつかず総合健診を受けることができなかった方は、ぜひこの機会に受けましょう！！