



今月のテーマ【生活習慣病予防】

日本生活習慣病予防協会では、生活習慣病予防に対する国民一人ひとりの意識を高め、健康に長く暮らせる社会を目指して、毎年2月を**全国生活習慣病予防月間**と定めています。

生活習慣病とは、「生活習慣が発症・進行に関係している病気」のことをいい、がんや心臓病、脳血管疾患などの病気が含まれます。今日から始める生活習慣の見直しが、将来の生活習慣病を防ぎます！

村田町における「生活習慣病」

村田町において令和6年度に生活習慣病で亡くなった方は、**全体の45%**を占めます。死亡順位は、多い順に悪性新生物(28.3%)、心疾患(9.9%)、脳血管疾患(5.2%)、腎不全(1.9%)です。



生活習慣病の有病者・予備軍は増加傾向にあります

引用：令和6年度保健事業実績

あなたの**生活習慣**、いかがですか？



過食・塩分過多



運動不足



たばこ



ストレス



お酒

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。そのため、**日頃の予防と定期的な健(検)診**が重要です。一無・二少・三多(禁煙/少食・少酒/多動・多休・多接)を心がけ、年に1回の健康診査と定期的ながん検診を忘れずに受けましょう！

今年度も下記のとおり、健診意向調査兼申込を実施します。健康習慣の第一歩として、ぜひお申し込みください！

➤ 次回は「ヘッドホン難聴」について掲載します

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

令和8年度
各種健診意向調査兼申込書

【提出期限】
2月13日
(金)

町では、皆さまの健康保持増進のため、毎年各種健診を行っています。令和8年度に実施する健診の意向調査兼申込については、広報むらた2月号と一緒に配布された**各種健診意向調査兼申込書**(封筒)をご確認ください。**受診状況の確認も兼ねていますので、町が実施する健診を受けない場合も、必ず提出**をお願いします。

【提出先】

保健センター・役場健康福祉課
沼辺支所・菅生出張所・行政区長

～ 意向調査方法等のアンケート ～

こちらを読み取り
アンケートに
ご協力お願いします



朝起きる時間を決めて、
起きたらカーテンを開けましょう

【問】保健センター 82-2312