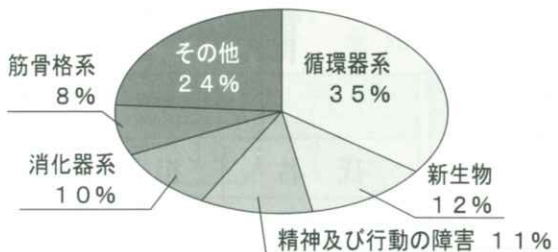


生活習慣病予防の鍵は肥満解消にあり

宮之城町国民健康保険では、町民の健康づくりを支援するために健康調査を実施しました。健康づくりについて一緒に考えてみましょう。

◆宮之城町の疾病状況（平成16年5月分）



◆生活習慣病はなぜ多い？

調査結果から最も多い生活習慣病の原因を考えてみましょう。

○不健康な生活をしている人が多い！

町民の33%が「健康に悪い生活」と判定結果がでました。

○男性の4割が肥満

宮之城町では3人に1人が肥満と全国平均より高いです。男性が女性より肥満の割合が高く、女性は年齢と共に肥満の人が増えています。

宮之城町	35.7%
県平均	36.0%
全国平均	30.9%

○肥満の原因は？

肥満の原因は運動不足、栄養過多、不規則な食習慣、ストレスなどです。特に食習慣に問題のある人は肥満になりやすいようです。

○肥満は最大の敵？

肥満は循環器系の病気（糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病）の最大の原因だといわれています。肥満にならないければ生活習慣病を予防できる可能性は高いといえます。

○自分の適正体重を知っていますか？

身長m×身長m×22=〇〇kg
が自分の適正体重です。

○肥満解消に近道なし！

- ①間食をしないこと
- ②腹八分目の分量を守る
- ③脂肪分の少ない食事に心がける
- ④適度な運動を行う

～歩くことは運動の基本です～

血圧を下げる効果もあります。
1日30分、週3～4回を目安にやや早足で歩きましょう。

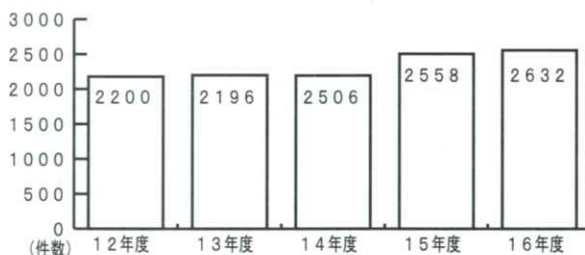
※心臓病などの治療を受けている方は、医師の指示により運動を行ってください。



◆医療費からみる傾向

○循環器系の件数・医療費は最も高く件数は増加傾向です

循環器系の受診件数は、毎年増え続け平成12年から平成16年までの5年分を比較すると432件（17%）増加しました。



年齢階層別では65歳以上で急に受診件数が増えてきています。また、80歳以上では5年前より受診件数が大幅に増加しています。

○高血圧が最大受診、糖尿病が急増

生活習慣病の状況では高血圧、心臓病、糖尿病は増加傾向です。特に高血圧と糖尿病では平成14年度から急に増加しています。脳卒中は減少傾向です。また、高血圧では女性が多くなっています。

生活習慣病の受診状況（件数）

□ 男 □ 女

