

▶今からできる生活習慣の例

- ・1日3食定期的に食べる
- ・毎日体重をはかる
- ・仕事や家事の合間に、ストレッチや簡単なトレーニングを行う
- ・お出かけ時など、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・お菓子を買うとき、成分表を見て糖質の低いほうを選ぶ
- ・週に1～2回休肝日をつくる
- ・禁煙に取り組む



雄武町は心疾患の死因割合が高いですが、実は健診においても心電図で有所見となる人の割合が高い傾向にあります。心電図所見の種類はさまざまあり、自分の心臓に何が起きているかによって現れるサインは人それぞれです。

また、生活習慣病が将来の心臓や血管にダメージを与える可能性がありますので、今は心電図所見がない場合でも、高血圧や高コレステロール、糖尿病などの予防や治療は大切です。

自分の心電図所見や健診結果について、町では保健師や管理栄養士による健康相談を行っていますので、ご希望の方はお気軽に保健係までご連絡ください。健診を受けたい人については、町民センターなどで行っている集団健診や、医療機関で行っている個別健診をご活用ください。

Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～おおきくなったら～



お米農家
にしうら
はるとくん

保育所の先生
おの
ひなちゃん

整備士
しま
はやてくん

Everyone's infirmary

健康推進課保健係

みんなの保健室

雄武町の健康について

令和4年度も健診を受診いただきありがとうございます。町では、おうむすこやか健診の結果や、提出いただいた健診結果を分析し、健康課題に合わせた保健事業を展開しています。今回のみんなの保健室では、健診で有所見だった人の割合をもとに、「雄武町の健康」についてお知らせします。

※有所見とは健康診断を受診した人のうち異常の所見

▶メタボリックシンドローム

- ・腹囲が男性 85cm以上の人 33.0%
女性 90cm以上の人
- ・BMIが25以上の人 39.0%



▶タバコ

喫煙している人 23.0%



↓ 内臓脂肪から出る物質が悪さをする

↓ 血流が悪くなる、ドロドロになる

▶糖尿病

- ・HbA1cが5.6%以上の人 34.5%
- ・空腹時血糖が100mg/dl以上の人 33.0%

▶高血圧

- ・収縮期血圧が130 mm Hg以上の人 56.1%
- ・拡張期血圧が85 mm Hg以上の人 32.0%

▶脂質異常症

- ・LDL コレステロールが120mg/dl以上の人 52.7%
- ・中性脂肪が150mg/dl以上の人 18.6%

▶心電図

- ・有所見の人 21.3%

▶高尿酸血症

- ・尿酸が7.1 mg/dl以上の人 6.6%

▶腎機能低下

- ・eGFRが60ml/min/1.73m²以下の人 9.8%

↓ 血管に傷がつきやすくなる
動脈硬化が進む

主要死因に占める割合

▶心疾患

雄武町 51.4%
道全体 25.9%

▶脳血管疾患

雄武町 11.4%
道全体 13.2%

▶腎不全

雄武町 5.7%
道全体 4.2%

▶がん

雄武町 31.4%
道全体 52.5%

※そのほかにも、生活習慣病は認知症のリスクを高めると言われています。

生活習慣病やメタボリックシンドロームは、食事・運動・タバコなど日々の生活習慣が密接にかかわっています。これからも健康で過ごすために、できるところから生活習慣を見直してみませんか？