

ヘルシーナ 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

循環器疾患を予防しよう

◆循環器疾患とは

代表的な循環器疾患に、「脳血管疾患」「虚血性心疾患」があります。これは、本市の主要な死因となっており、全体の4分の1を占めています。

◆脳血管疾患

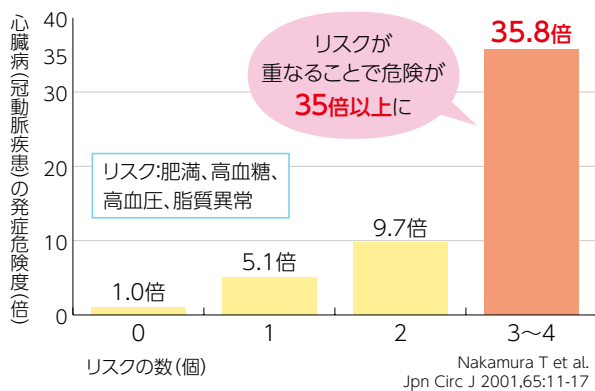
脳の血管の詰まりや破裂によって突然起こる病気で、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」があり、「寝たきり」の主要な要因となっています。

◆虚血性心疾患

心臓に血液を送る冠動脈が狭くなったりつまったりすることによって引き起こされる病気で、「狭心症」や「心筋梗塞」があります。

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることがなく生活できる期間）の延伸のためには、循環器疾患

●心臓病発症の危険度



◆発症を高める要因

循環器疾患の発症のリスクを高める要因には、肥満、喫煙、健康に影響を及ぼす量（1日2合以上）の飲酒、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがあります。これらの要因が重なることで発症のリスクをさらに高めます。

を予防していくことが大切です。

◆生活習慣の改善を！

次のことに気を付けて循環器疾患を予防しましょう。

- 食生活では体格や年齢に応じた適正なカロリーやバランスのとれた食事を心掛けましょう。主食、主菜、副菜を意識し、野菜は1日350gが目標です。350gの目安は両手のひらに乗る野菜3回分ほどです
- 塩分や動物性脂肪の摂りすぎに注意しましょう。塩分は1日8g以下が目安です
- 1日30分程度のウォーキングなどの運動も効果的です。今よりもプラス10分間多く歩く、動くことで動脈硬化のリスクを下げることにつながります
- お酒は適量を守りましょう。適正飲酒量は、日本酒（1合）、ビール（500ml）程度です。女性や高齢者はこの半分が適量です
- 喫煙は高血圧症や動脈硬化を引き起こしやすいので、禁煙を始めましょう

◆体の健康状態を把握しよう

- 家庭で血圧測定をしましょう。家庭での血圧は日々の自分の状態を知る手段としてとても大事な情報です
- 体重を定期的に測り、肥満を予防

	健康応援健診	特定健診(国保基本健診)	後期高齢者医療健診
対象者	○35~39歳で、会社などの健診を受ける機会のない方 ○40歳以上の生活保護受給者	40~74歳の田原市国民健康保険に加入されている方	75歳以上の方(一定の障害のある方は65歳以上)
実施期間	個別健診(令和3年1月30日まで) 集団健診(令和3年2月23日まで)		令和3年1月30日まで
実施場所	個別健診(市内医療機関) 集団健診(各文化会館など)		市内医療機関
健診内容	問診、診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など		
費用	無料		

しよ
• 年に1回は健診を受けて、身体の状態をチェックしよう
※対象の方には、健診の受診券を送りしていますので、同封のご案内をご覧ください。