

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



「予防できます!」**「循環器病」**

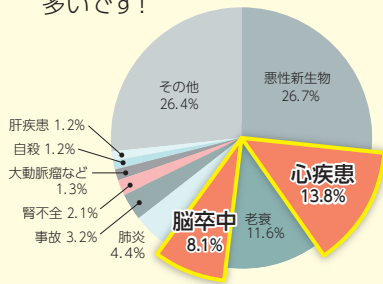
◆**循環器病とは?**

心臓や血管など、全身に血液をめぐらせる働きに関係する臓器の病気のことです。

代表的な循環器病には「心疾患」と「脳卒中」があり、田原市民の主要な死因の一つで、全体の5分の1を占めています。

【田原市民の死因割合】

田原市では、循環器病の割合が多いです!



※過去5年間のデータ(平成29~令和3年)

脳卒中とは?



脳の血管が詰まったり、破れたりする「脳梗塞」や「くも膜下出血」などがあり、麻痺が残って介護が必要になる場合もあります。

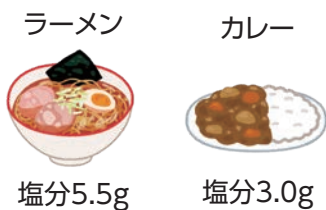
心疾患とは?



心臓の血管が狭くなったり、詰まったりする病気で、「心筋梗塞」や「狭心症」があります。突然死の最大の要因と言われます。

命に関わる病気が多いため、予防と早期発見・治療が大切です!

1 塩分や甘い物を控えよう!



塩分は1日8g以下を目標に! 高血圧の人は6g以下にしましょう。果物や甘い飲み物などは、控えましょう。

2 プラス10分の運動を!



運動は、生活習慣病の予防になります。今よりもプラス10分間、歩く・動くことを意識しましょう!

3 お酒は適量に。禁煙がおすすめです!



お酒は1日に日本酒1合、またはビール500ml程度が適量(女性や高齢者は、この半分)です。動脈硬化の原因となるタバコもやめましょう。

4 日々の健康チェックと年に1度の健康診断



いつもの体調を知ると、変化に気付きやすくなります。血圧と体重は毎日測り、年に1度は健康診断を受けましょう。

少しだけ、
生活習慣を
見直そう!