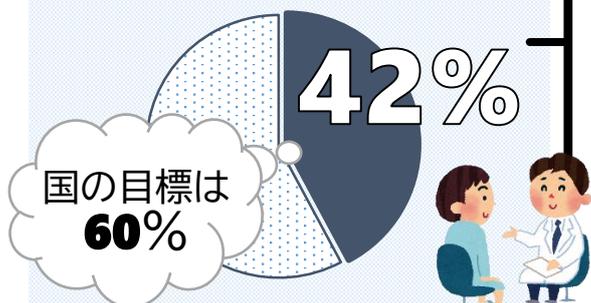


健康づくり推進員は、健康について学び、地域へ健康情報を広めることを目的として、主に、ひろば・各町会のふれあい健康教室の運営に関わり、活動しています！
今回のお便りは、【島内地区の気になる健診結果】についてみなさんへお知らせします。

島内地区特定健診受診率は約4割～これって高い？低い？～

島内地区の特定健診受診率



受診率の傾向としては、男性より女性、若い世代より高齢世代のほうが、受診率が高い傾向にあります。健診は、生活習慣を見直すことや、生活習慣病などの病気を早期発見・早期治療することを目的としています。生活習慣病は、症状なく悪化するため、「症状がないから大丈夫」と思わず、定期的に健診を受けることが大切です。

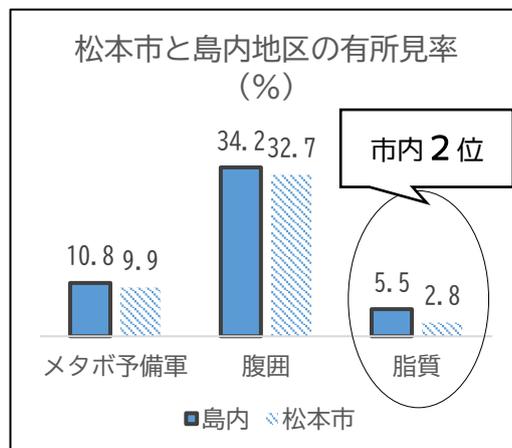
比べてみよう、健診結果 ～島内地区と松本市～

● 特定健診の結果から… ●

【脂質異常】のドロドロ血液に要注意！！

島内地区の特定健診の有所見率を松本市全体と比較すると、【メタボ予備軍】【腹囲】【脂質】の項目が市よりも高いです。特に【脂質】は全地区の中でも2番目に有所見率が高く、【脂質】に関するLDLコレステロールの値は国、県、市と比べても高いという結果でした。

(R3 国保データベースシステムより)



生活習慣病の原因！？

島内の気になる生活習慣をチェック！

- ◎ 20歳のころから10kg以上体重が増加した方
- ◎ 1日1時間以上の運動なし、歩行速度が遅い方
- ◎ 食事速度が速い、週3日以上朝食を抜く方

これらの項目の割合が松本市全体に比べて大きいです

● 後期高齢者健診の結果から… ●

後期高齢者健診の結果からは、血管を傷つける要因となる【空腹時血糖】【尿酸】【血圧】の有所見率が市よりも高いです。

また、腎機能を示す【血清クレアチニン】【eGFR】の有所見率は国、県、市と比べても高く、腎機能が低下している方が多いことが考えられます。

生活習慣病になると…？

様々な原因

- 肥満
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症
- たばこ
- 運動不足…等

動脈硬化
が進む



さらに悪化する

脳梗塞や
心筋梗塞など
命にかかわる
大きな病気を
引き起こします



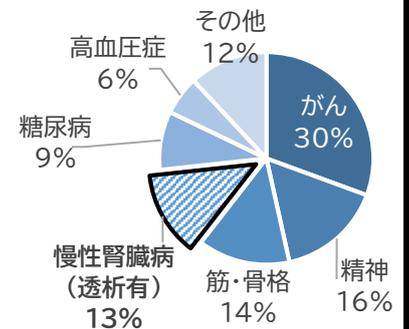
この状態のときは、**自覚症状なし**

ちょこっとワンポイント～島内地区の医療費～

右のグラフは、島内地区の医療費割合を示しています。

【慢性腎臓病(透析有)】の項目が医療費全体に占める割合は、国・県・市と比べて大きいです。慢性腎臓病の原因は、糖尿病、高血圧、高尿酸血症、脂質異常症などの生活習慣病が大きく関係しており、生活習慣病の予防、または悪化させないことが慢性腎臓病の予防につながります。

(R3 国保データベースシステムより)



『しまうち』を合言葉に健康になろう！

し

知ろう！
自分の体のこと

特定健診、がん検診、フレイル健診など定期的に「けんしん」を受けて自分の体の状態を確認しましょう！



ま

守ろう！
規則正しい生活

1日3食 バランスの良い食事、適度な運動、早寝早起きなどの規則正しい生活が健康な体を作ります。



う

うち
家にこもらず
出かけよう

外出することは心身の健康に効果大！福祉ひろばや公民館にもぜひお越しください♪



ち

ちょっとした相談も気軽にできる
かかりつけ医
がいると安心

「かかりつけ医」は健康に関することを何でも相談できる存在です。どんな世代でも、身近にいと安心です。

