

# 生活習慣病予防!

～いつまでも健康な生活をめざして～

健康推進課 ☎ (25) 8078

## 生活習慣病とは

食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関わり、それらが発症の要因となる疾患のことです。特に、日本人の死因上位を占める悪性新生物(がん)や心疾患(心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳梗塞など)は生活習慣病に含まれます。

## 高島市の生活習慣病に関する現状

高島市の死因1位は悪性新生物(がん)です。厚生労働省では、これまでの多くの疫学的研究から、がんの危険因子は、①喫煙、②食生活の影響であるとされています。

令和2年度高島市死因別死亡順位

順位	死因
第1位	悪性新生物(がん)
第2位	心疾患
第3位	老衰
第4位	脳血管疾患
第5位	ごえん 誤嚥性肺炎

近年の疾患別医療費割合は高い順に糖尿病、高血圧、慢性腎不全でした。令和2年度では、慢性腎不全の医療費割合が増え2位となっています。これらのことから、市でも禁煙対策と生活習慣病予防対策が重要となってきています。

高島市の疾患別医療費割合順位(外来)

順位	令和2年度	令和元年度
第1位	糖尿病	糖尿病
第2位	慢性腎不全	高血圧症
第3位	高血圧症	慢性腎不全
第4位	脂質異常症	脂質異常症
第5位	肺がん	関節疾患

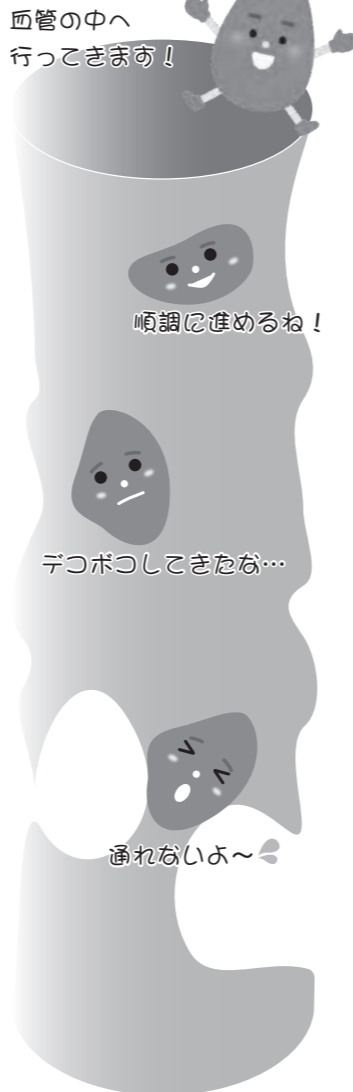
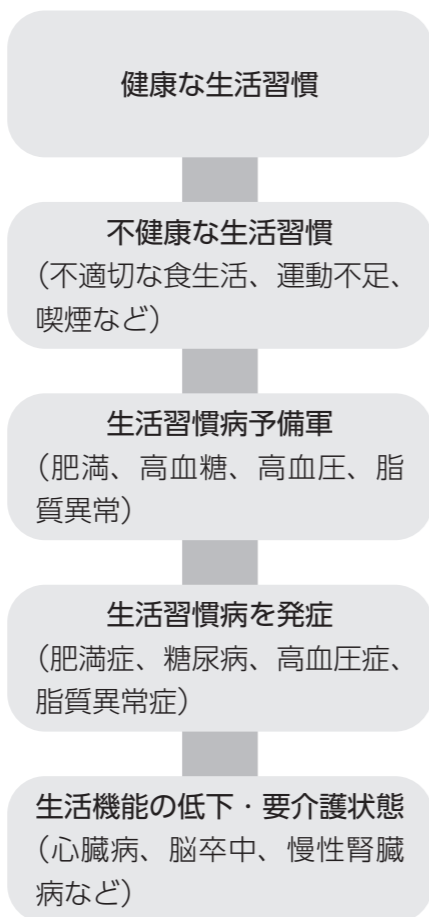
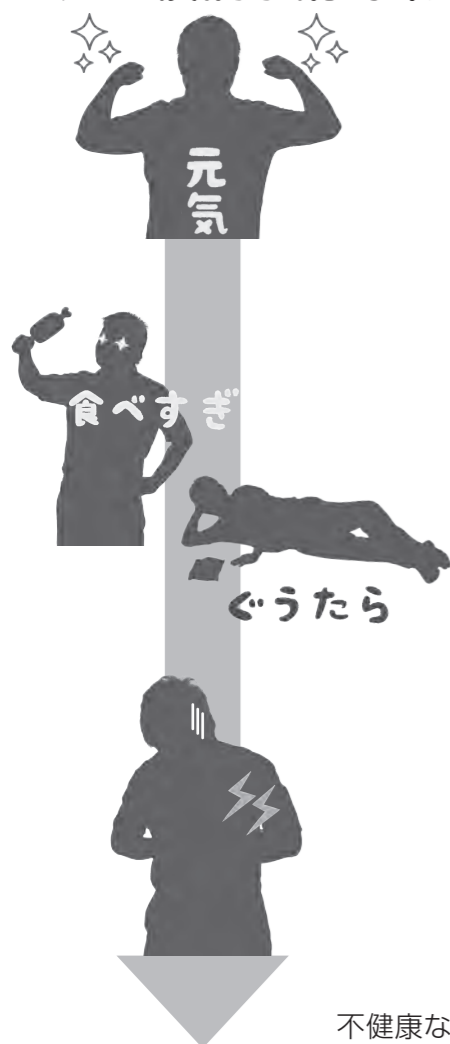
上位は生活習慣病が占めています。

## 禁煙対策について

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。自分自身や大切な方の健康を守るために禁煙を考えてみましょう。興味がある方は、市のホームページ「禁煙生活」をご確認ください。



## 生活習慣病予防対策について



不健康な生活を続けると、どんどん血管が狭くなり、さらに血流が悪くなり重篤な疾患を引き起こします。

## 生活習慣病予防のカギ～ブレスローの7つの健康習慣～

- ①喫煙をしない ②定期的に運動をする ③飲酒は適量を守るか、しない
  - ④1日7～8時間の睡眠をとる ⑤適正体重を維持する ⑥朝食を食べる ⑦間食をしない
- できることから実践してみましょ!

## 健診・受診方法

▼社会保険に加入している方  
加入している保険の保険者から健診の案内が送られてきたら、健診を受けましょう。健診については保険者までお問い合わせください。

▼高島市国民健康保険に加入している方  
対象は40歳～74歳で、オレンジの封筒で受診券をお送りしています。健診の受け付けは市のホームページまたは電話で予約してください。健診については健康推進課までお問い合わせください。



▼その他の方  
○30歳代の方  
健診の機会がなければ、健康推進課までお問い合わせください。  
○75歳以上の方  
受診券が届いている方のみ健診の対象です。

## 結核健康診断

- ▼日程  
9月～11月
- ▼対象者  
65歳以上(令和5年3月31日時点)の方で、立った姿勢での胸部レントゲン撮影が可能な方  
※医療機関通院中の方は主治医とご相談ください。  
※肺がん検診を受診された方、または1年以内にレントゲン撮影を受けた方は、結核健診を受診できません。
- ▼方法  
健診車による  
胸部X線間接撮影
- ▼費用  
無料
- ▼持ち物  
高島市結核健診受診票  
受診票(令和4年度保存版)かしま健康だより8ページ下部分を切り取ってください。  
詳しくは、たかしま健康だよりまたは市のホームページ、支所に設置しているチラシをご確認ください。

高島市結核健診受診票				
氏名(ひらがなで記入)				
受診月日: 大・期	年	月	日	
住所	高島市			
電話番号				
今年肺がん検診を受けましたか?	はい	いいえ		