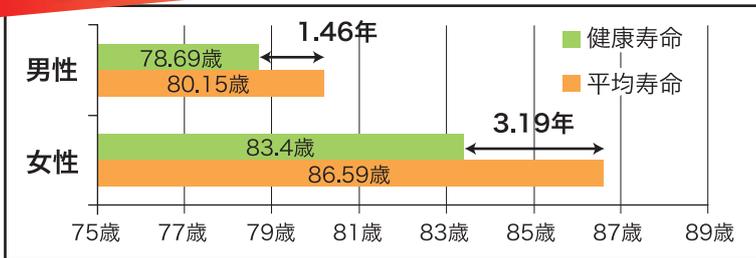


～ 8月は生活習慣病予防月間 ～

のばせ健康寿命!

あなたは、これからどうあたりたいですか?
あなたの未来を“健康”が支えます!



健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、健康的に生活できる期間のことをいいます。健康寿命と平均寿命の差が日常生活に制限のある「不健康な期間」というわけです。健康寿命をできるだけ延ばし、生涯自分らしい人生を楽しみたいですね!

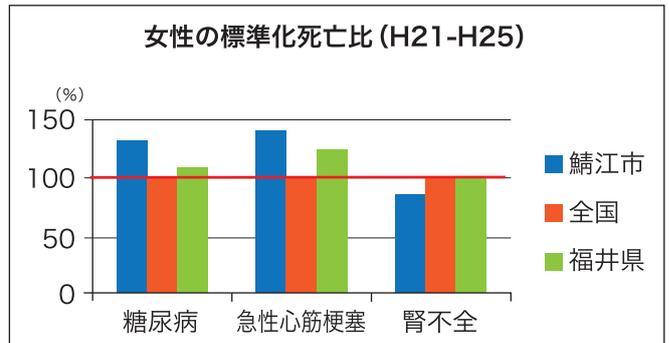
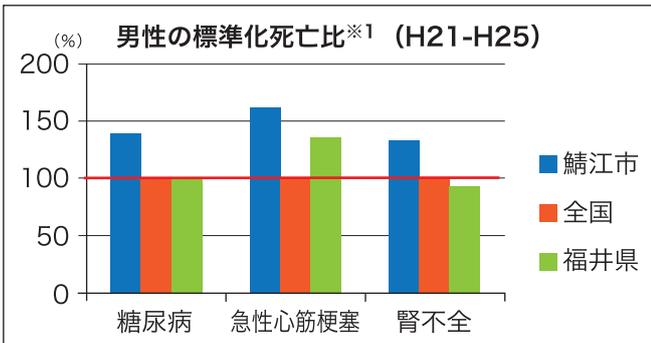
(左図：鯖江市のH25健康寿命と平均寿命)



鯖江市は男女とも糖尿病と急性心筋梗塞で亡くなる割合が高い!
男性の腎不全の割合も高い!

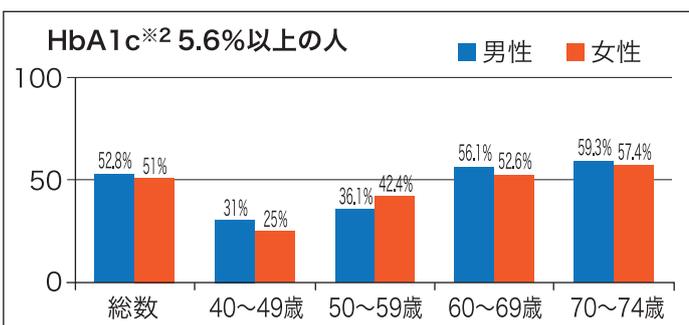
特に、糖尿病が悪化して腎不全になる人が多く、腎不全は最終的には透析が必要になり、治療時間の拘束も長く、医療費も年間約500万円と高額です。

どの疾患も血管が老化して起こる‘動脈硬化’が原因です。自覚症状が無いために、‘血管を傷つける原因’を持っていると血管の老化を加速させ、気付かずに悪化してしまいます。



※1 標準化死亡比とは、年齢構成を調整した死亡率であり、全国を100とする。

平成26年度鯖江市特定健診結果のうち、血管を傷つける原因をみると…

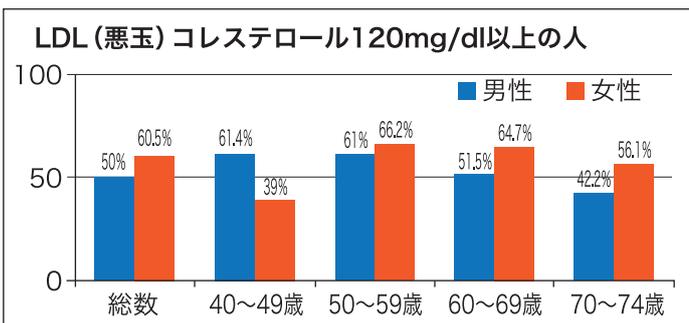


※2 HbA1cとは過去1～2カ月の血糖の状態を示す。

60歳以上の2人に1人が高血糖状態!
若いうちからの予防が大切です!

血糖が高くなると、インスリンが正しく働いていない可能性があり、高血糖状態のままいると、血管がしなやかさを失って硬くなったり、詰まったり、破れてしまうこともあります。

特に細い血管はダメージが大きく、眼底出血を起したり腎機能が低下したりします。



約2人に1人は、血管の壁に塊ができやすい状態!

コレステロールは、からだの細胞の材料であり、なくてはならないものです。しかし、LDL(悪玉)コレステロールが増えると血管の壁におかゆのようなドロドロした塊ができ、動脈硬化を進め、心臓や脳の血管を塞いでしまいます。



正常な血管 vs **コレステロールが沈着した血管**

知ってますか?

血管が8割狭くなっても症状が出ないことがあるほど、自覚症状は現われにくいので、放置しがちで、命にかかわる病気になって気付きます。



総務省統計局の家計調査 (H24-26) によると、福井の人は、**油揚げ、がんも、コロッケ、カツレツ、天ぷら、フライ、やきとりの消費額が全国1位!** でした。

今の時期、消費が多い**アイス、シャーベットの消費額は第5位**です。

どれも摂り過ぎると、余った糖や脂質が血液をドロドロにし、血管を傷めます!

1食のカロリーの目安

50～60歳代で生活活動強度(低い)^{*1}の場合
(^{*1} 半日以上、座位、立位が中心で動きが少ない場合)

男性 1食 700kcal

女性 1食 550kcal

※年齢と生活の活動量によって異なります。
参考:ごはん軽く1杯(100g)は160kcalです。



★間食の1日の目安は200kcalまで(菓子パン、ジュース、お酒含む)。

揚げ物は1食のカロリーを参考に量と頻度に注意し、食物繊維(野菜、きのこ、海藻など)と一緒に取りましょう。オーバーした分は、体を動かして消費しましょう!



	コロッケ (1個) 80g	やきとり (もも) 2本	とんかつ (ヒレ) 80g	とんかつ (コース) 80g	野菜の かき揚げ 40g	さつまいも天 (大) 50g	エビフライ (2本) 60g	うすあげ (半分) 40g	がんもどき (1個) 50g	カップ アイス 1個	アイス バー 1本
カロリー	241kcal	142kcal	279kcal	397kcal	144kcal	129kcal	266kcal	154kcal	114kcal	374kcal	149kcal
歩行時間	75分	44分	87分	124分	45分	40分	83分	48分	36分	119分	47分

※歩行時間は体重60kgの人の場合の消費時間です。

まずは、健診を受けて“血管を傷つける原因”がないか体の状態を確認しましょう!

◆国民健康保険加入の40～74歳の皆さんへ

特定健診は、**集団健診(アイアイ鯖江での健診)**と
個別健診(県内の指定医療機関)でのどちらかで受診できます。

※どちらの健診も受診の際には事前予約が必要です。
なお、市内の指定医療機関の一覧は黄色の封筒に同封しています。



- 【内容】問診、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査、心電図検査、診察の7項目(必要に応じて眼底検査を実施)
 - 【持ち物】鯖江市健康診査・がん検診受診券綴り(黄色の封筒に同封)、国民健康保険証、**無料クーポン券(年度末41、46、51、56、61歳の人)**
 - 【自己負担金】40歳～64歳1,000円 65歳～74歳500円
- ※国民健康保険以外の方は、職場や加入している保険者に確認してください。

**健診は、
受けてからが大事です!**

自分のからだは自分で守る!
その方法を見つけれられるのは
あなた自身です!
健診結果を確認して、
まずはできそうなことから
始めましょう♪



●健診結果は見るだけで終わり、どう改善したらよいか分からない...というあなたへ

今年度の健診結果を持って、「健診結果お返し会」にお越しください!
健診結果の見方、生活の改善ポイント、手軽にできる運動を紹介します!

- *日 程 8月30日(日)、11月4日(水)、11月29日(日)、1月22日(金)、3月6日(日)
- *時 間 9:30～11:00(受付9:00～)
- *会 場 アイアイ鯖江
- *申込・問合せ先: **健康課 ☎52-1138**

※8月28日(金) 9:15～ 健康課保健師による健診や生活習慣病予防に関する耳より情報をFM福井ラジオよりお届けします。