



すくすく育て

平成27年11月5日 (十寿苑)



4か月



4か月



4か月



4か月



4か月



7か月



7か月



7か月



7か月



1歳



1歳



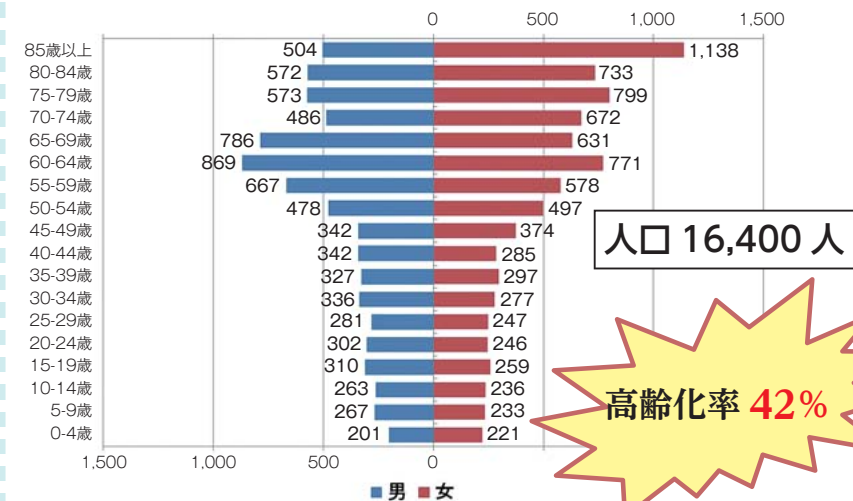
1歳



保健センターだより

山都町の健康課題

平成 27 年 4 月 1 日現在の山都町の人口ピラミッド



左のグラフは男性と女性を0〜5歳刻みにどのくらいの人がいるのかを見ています。50歳以下の若い世代が非常に少ない現状です。山都町の高齢化率は42%。他の市町村と比べてもとても高い数字です。少子高齢化を乗り越えていくためには、あらゆる世代の人が自分の健康は自分自身で守っていかねばなりません。そのことが山都町の未来を守ることにつながるのです。

健診結果からみえる町の健康課題



山都町
検査項目別有所見者
割合ワースト3はこれだ！

- 1位 **ヘモグロビンA1c 76%**
- 2位 **血圧 46%**
- 3位 **LDL コレステロール 45%**
- 4位 血糖 38%
- 5位 肝機能 27%
- 6位 肥満 20%



平成26年度の集団健診結果で有所見者をもっとも多かった検査項目1位のヘモグロビンA1cは糖尿病の診断基準となる検査です。正常な人の割合はわずかに2割ほどしかおらず、8割近くの方が基準値より高いという結果が出ています。続いて血圧、LDL(悪玉)コレステロールとなっており、どちらも5割近くの方が基準値を超えているような状況です。その背景には山都町全体の生活習慣を見たときに毎日1合以上の飲酒の習慣がある方が49%、運動習慣のない方が78%と高値であり、このような生活習慣が影響していると考えられます。

これらはいずれも血管を傷つける要因と言われ、自覚症状がないまま進むと動脈硬化となり、心臓や脳、腎臓などの大事な臓器の病気を引き起こす恐れがあります。それらを未然に防ぐためには特定健診を受けることが重要です！

ただ健診を受けるだけでは検査値は改善しません。検査結果をしっかりと確認する必要があります。自分に合った健康づくりに取り組むためには、まず健診を受け、健診結果を理解し生活習慣を見直すことが大切です！

喫煙
食べすぎ(肥満)
運動不足
飲酒
ストレス

高血糖
高血圧
高コレステロール

動脈硬化

心筋梗塞
脳梗塞
腎臓病

自分の健康を守るためにはまず**健康チェック！**

がん検診もお忘れなく

年に1回、健診を受けましょう！