

# 健診で見つけよう

## 生活習慣病①



●問合せ 保健課 TEL75-4960

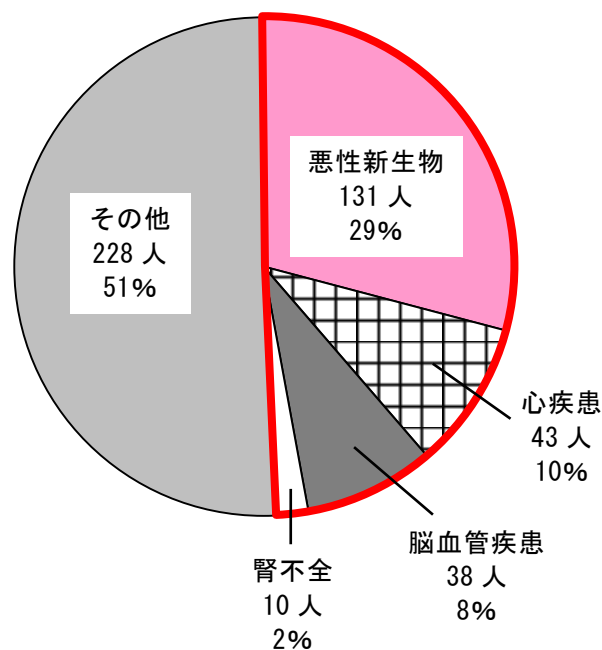
10月20日から生活習慣病予防健診（未受診者健診）が始まります。生活習慣病予防健診は、糖尿病・心筋梗塞・脳卒中・高血圧症・脂質異常症・慢性腎臓病・メタボリックシンドローム等の生活習慣病の早期発見や重症化の予防を目的とした健康診査です。健診では、血圧・血糖・脂質・尿酸（痛風）・腎機能・肝機能等の検査を行い、特定健診受診者の方は心電図検査も実施しています。また、市のがん検診は今回の未受診者健診が最後になりますので、この機会にぜひ健診を受けましょう。

### 日本人の死因の5割は生活習慣病

日本人の死亡原因の5割が、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病によるものです。生活習慣病は乱れた食生活や運動不足など、不健康な生活が原因で発症し、初期段階においては特別な自覚症状が現れないことが多く、気づいたときには重症化しているといったケースが後を絶ちません。

中でも心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などは、動脈硬化が大きな要因となっています。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）になると、この動脈硬化の進行が加速し、病気を発症しやすくなります。

平成27年度 うきは市死亡状況



### 未受診者健診日程

※10月25日（水）を除く

10月20日（金）から30日（月）まで

今年度最後

受診券を持って、  
さあ健診会場へ

※健診会場・受付時間・日程等の詳細は、広報うきは10月1日号をご覧ください。

# 糖尿病・心筋梗塞・脳血管疾患にならないために

健診結果にはあなたの日々の生活習慣が現れています。  
あなたはいくつできていますか？ チェック  していきましょう！

さあ、  
始めましょう！

## 生活習慣病予防15条

### ①肥満を解消しましょう

理想はBMI (体格指数) 22

身長(m) × 身長(m) × 22 = 理想体重

例) 身長160cmの人  
1.6(m) × 1.6(m) × 22  
= 56.3kg



### ②食事はバランスよく 食べましょう

詳しく知りたい  
方は市の  
管理栄養士  
まで



### ③野菜・海藻を たっぷり食べましょう

1日350g以上を目標に



### ④お菓子・果物など 甘い物は控えましょう

1日砂糖摂取量 大人20g  
60歳以上10g



例) まんじゅう1個 21g  
アイスクリーム1個 23g



### ⑤塩分を控えましょう

1日 男性:8g 女性:7g  
高血圧治療中 :6g



例) 梅干し(大)1個 2.2g  
味噌汁1杯 1.2~1.5g

### ⑥食事は野菜や海藻 から食べ始めて、よく 噛んで、ゆっくり 食べましょう

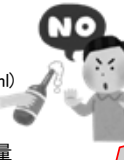


### ⑦食事は腹8分を 心がけましょう



### ⑧お酒はほどほどに。 週に2日以上 の休肝日を

適量) ビール 中びん1本(500ml)  
日本酒 1合(180ml)  
焼酎 100ml  
※ 女性や高齢者はこの半分量



### ⑨朝食はしっかり 摂りましょう

いた  
だ  
き  
ま  
す!



### ⑩1日30分は歩く時間 をつくり、 運動習慣を つけましょう



### ⑪睡眠をしっかり とりましょう

7時間から  
8時間が  
理想的



### ⑫早寝・早起きの 習慣を



### ⑬禁煙しましょう

禁煙



### ⑭ストレスを溜めない ように、上手に 気分転換を しましょう



### ⑮毎年、健康診断を 受診しましょう



来年も  
受けよう!