

# 毎日安心して暮らしましょう

## 40歳以上の人を対象に年1度

### 「生活習慣病」って何

日本人の死因の6割を占めています

毎日の食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気を「生活習慣病」といいます。現在、日本人の死因の六割を、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が占めています。

本市が四十歳以上の人を対象に行っている「さわやか健診」では、毎年三万人の受診者のうち、「異常なし」と判定される人はわずかに一割程度、残り九割

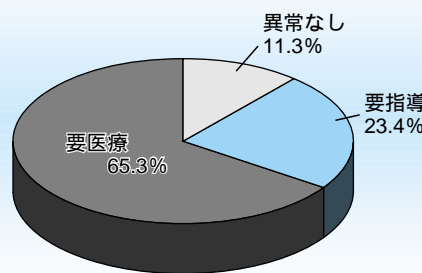


健康のために運動も大切（市民体育館で）

今年も四十歳以上の人を対象に「さわやか健診」を実施します。食事や喫煙・飲酒などの生活習慣が、糖尿病・歯周病といった生活習慣病の発症や進行に大きく関係しています。正しい生活習慣を身に付け、年に一度は「さわやか健診」を受診して、生活習慣病を予防しましょう。

問い合わせは保健センター 223 8844

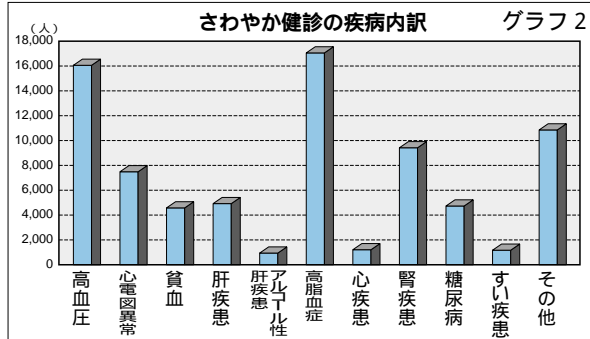
平成15年度 さわやか健診の結果 グラフ1



は、高脂血症や高血圧などの生活習慣病や何らかの疾患があり、「要指導」「要医療」と判定されています（グラフ1・2のとおり）。

生活習慣病は自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行している人の多いことが特徴です。運動量を増やすなど、普段の生活に気を配りながら、年

さわやか健診の疾病内訳 グラフ2



に一度のさわやか健診で、自分の健康をチェックしましょう。

なお、乳がん・子宮がん検診は、来年度から対象年齢や検診内容などが変わる予定です。本年度まだ受診していない人は、この機会にぜひ、受診してください。