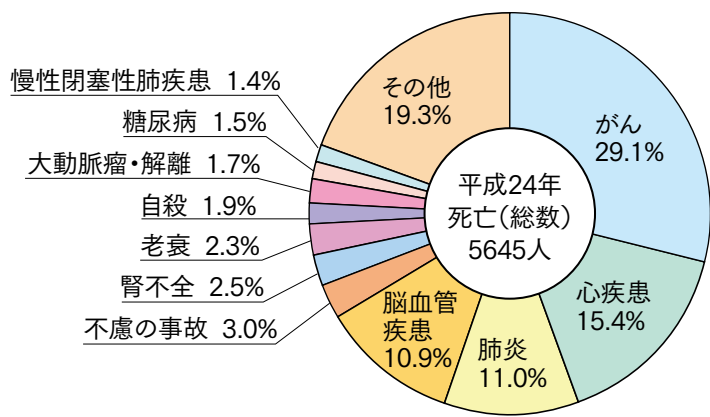


本市の総死亡に占める死因割合



死因の約6割を占める

平成24年の本市の総死亡者数の約6割は、**がん、心疾患、脳卒中**などの生活習慣病です。

生活習慣病とは？

日々の生活習慣が体に悪影響を及ぼして発症する病気のこと。不規則な食生活、ストレスの蓄積、運動不足などが続くことで、生活習慣病のリスクは高まります。生活習慣病の怖さは、自覚症状がほとんどないこと。例えば、生活習慣病の大きな要因でもある動脈硬化は、血管の内腔の8割が詰まっても、まったく症状がないときもあります。そのまま進行すると、最悪、死に至る病気を発症させます。

生活習慣病を予防しよう

あなたと家族のために

高血圧、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病の患者は、年々増加傾向にあります。また、冬は脳卒中や心筋梗塞が起りやすい季節です。皆さんは、忙しい日々の中で、つい自分の健康状態から目をそらしていませんか？ 毎日を元気に、健康であり続けるために、また自分自身と大切な家族のために、日々の生活習慣を振り返り、できることから始めてみましょう。



医療費にも大きな影響が

医療費も年々増加傾向にあり、平成25年度の総医療費は1人当たり約38万円で、21年度の33万円と比較し、5万円も増加しています。また、総医療費の約3割は、がんや心疾患などの生活習慣病に関係しており、その中でも高額なものは1件当たり300万円を超えることが分かっています(本市国民健康保険加入者で算出)。

→ **生活習慣病の予防と早期発見・治療が大切！**

そこで！

あなたの生活習慣をチェック！

- ☐ 朝食をほとんど食べない
- ☐ お腹いっぱいになるまで食べる
- ☐ 魚より肉をよく食べる
- ☐ 揚げ物など油っこいものをよく食べる
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 階段よりも、エスカレーターやエレベーターを使う
- ☐ 定期的に運動を行っていない
- ☐ 移動には車を使うことが多い
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 喫煙者である
- ☐ ストレスがたまりやすい
- ☐ これといった趣味がない
- ☐ 睡眠不足である
- ☐ 年1回の健(検)診を受けていない

1つでも当てはまる人は
要注意ですよ！

チェックがある人は、
予防ポイント1へ

チェックがある人は、
予防ポイント2へ

チェックがある人は、
予防ポイント3へ



予防ポイント1

食生活を見直そう

生活習慣病の予防には偏りのない食生活がとても大切です。1日3食、バランスのよい食事を取りましょう。

こうして改善！～少し工夫してみよう

- ★お腹いっぱい食べてしまう人は…ゆっくりよく噛み、野菜から食べましょう
- ★魚より肉をよく食べる人は…肉と魚は1対1。一度の量は手のひらサイズが目安です
- ★油っこいものをよく食べる人は…調理法や味付けを工夫しましょう
(揚げる・炒める→焼く・蒸す・ゆでる、マヨネーズやソース→酢やノンオイルドレッシング)
- ★野菜をあまり食べない人は…簡単な野菜料理を取り入れることから始めましょう

ごまの風味で薄味でもおいしく 季節の野菜でごま味噌汁を作ろう！

■材料(2人分)

煮干しのだし汁300cc、カブとカブの葉40g、カボチャ40g、白菜40g、みそ小さじ2、すりごま小さじ2

■作り方

- ①野菜は、食べやすい大きさに切る
 - ②だし汁にカブ、カボチャ、白菜を加えて火にかける
 - ③②の具材に火が通ったら、カブの葉を加える
 - ④再び煮立ったら火を止めてみそを溶き入れ、すりごまを加える
- ※だしをしっかりとって、季節の野菜でどうぞ。カブの葉の代わりに小ネギを散らしてみてもOK！



私からも
アドバイス！



徳永 宮子さん
(食生活改善推進員)

食生活改善推進員として、地域での料理教室や各種健康づくりのイベントを行っています。毎日の食事は生きていくうえで欠かせませんが、偏りがちな食生活は、生活習慣病への影響が大きいです。

食事バランスガイドを参考に、減塩を心掛けながら1日3食バランスの良い食事を取りましょう。

ここで紹介したように、少し工夫を加えることで、改善につながります。できることから始めてみましょうね。