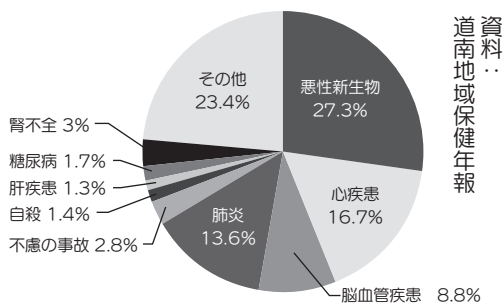


全国と同様に八雲町でも生命を脅かすだけでなく、治療後も後遺症などにより生活の質の低下をもたらすことが多いがん、心疾患、脳血管疾患などいわゆる生活習慣病となってしまう人が増えています。

なかでも、高血圧や脂質異常による動脈硬化や糖尿病の悪化等から起因して生じることが多い腎不全で亡くなる人の割合が男女共に全国と比較して顕著に高い現状があります。大切な家族のために、そして自身の日常生活を守るためにも、年に一度は自分の身体と向き合う機会をつくりませんか。

### 《八雲町死因別死亡割合(H20~24年)》



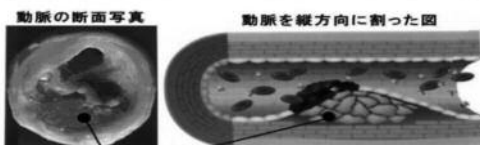
#### 【脳梗塞・脳出血】

脳の血管が詰まったり、破れたりして、脳の細胞が死んでしまう病気です。急に倒れて意識がなくなったり、半身のまひが起きたり、ろれつが回らなくなったりする発作が起きます。

#### 【糖尿病】

インスリンの分泌や働きが弱まったりして血糖値が高い状態が続きます。病状が進むと網膜症や神経障害(手足のしびれなど)、腎障害(進行すると人工透析が必要になる)のような深刻な合併症を引き起こします。

#### 動脈硬化で血液が流れなくなる!



コレステロールなどがたまり狭くなった動脈

平成26年7月に実施した八雲町高齢者実態調査では、介護が必要になった理由として、第一位が脳血管疾患、第二位が関節の病気、第三位は糖尿病でした。

心疾患や脳血管疾患といった生活習慣病は動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、こうした命に関わる病気を急速に招く危険性が高まります。

### 生活習慣病を 予防するために



#### ①生活習慣を見直し、改善に取り組みましょう!

生活習慣病は乱れた食生活や運動不足などが原因で発症します。日々の生活習慣を見直し、改善することは、予防のためにとても大切です。

#### ②年に1度健診を受けて、健康状態をチェックしましょう!

健康状態を客観的に調べておくことで、自分では気づかない異常を早期に発見することができます。

#### ③健康診断で「要精密検査」と言われたら、病院を受診しましょう!

健診で異常が発見されたら、早めに病院を受診し、医師に相談しましょう。

### ☆生活習慣病予防教室を開催しています(要申し込み)

生活習慣の見直し、改善にお役立てください。

八雲地域 ~ 「サラサラ血液めぐりそう会」 8月~10月・12月~2月

熊石地域 ~ 「生活習慣病予防教室」 4月~3月

### ☆住民検診・町民ドックを実施しています(要申し込み)

年に1度の健康状態のチェックに、ぜひご利用ください。

八雲地域 ~ 住民検診 6月・10月/町民ドック 8月

熊石地域 ~ 住民検診 6月・7月・10月



#### 問い合わせ先

- 保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- 熊石総合支所住民サービス課保健福祉係