



4月

保健センターだより

保健センター

☎67・1151

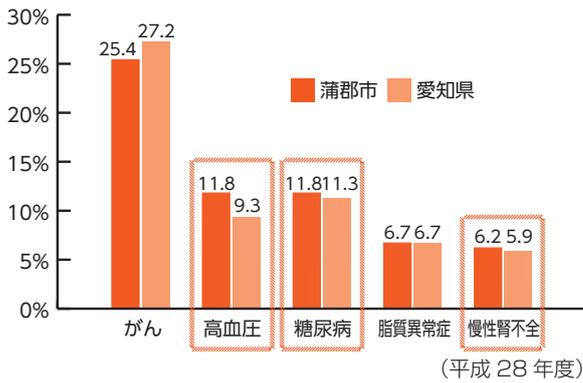
予防しませんか？

生活習慣病

がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、日本人の死亡の約6割を占め、医療費も全体の3割以上を占めています。

蒲郡市国保の生活習慣病にかかる医療費の割合は、高血圧、糖尿病、慢性腎不全が県平均より高い状況にあります。

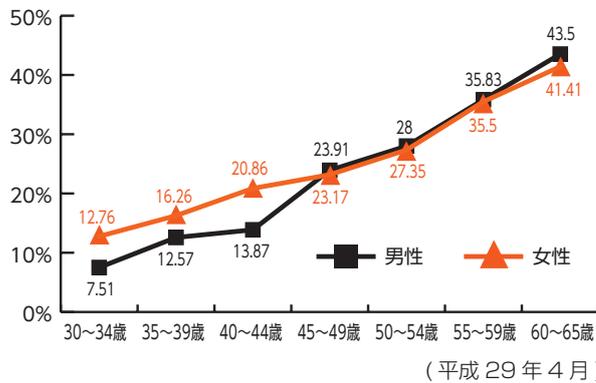
疾病別医療費の割合(市国保)



また生活習慣病の保有率を男女別年齢別に見ると、年齢とともに

増加し、60歳代では40%を超えており、若い頃からの予防・改善が必要です。

男女別年齢別生活習慣病保有率(市国保)



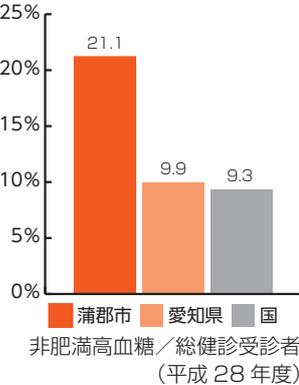
注意！痩せていても高血糖？

生活習慣病は肥満との関係が深いと言われますが、市の健診結果では、肥満でない方の高血糖が多くなります。また多くの方が健

診を受けても「血糖値が高い」ということに気づいていない傾向にあります。

血糖値が高い状態を5年以上放置していると、尿にタンパクが出るなど、腎機能が低下する場合があります。重症になる前にかかりつけ医に相談し、食事や運動など生活を改善しましょう。

非肥満高血糖割合



食事で改善 自分に合った食べ方サポート

食事は栄養のバランスだけでなく、自分の体格や年齢、運動量によって食べる量や内容を調整することが大切です。保健センターでは管理栄養士が食事量などをチェックし、個別に食生活のアドバイスをしています。また糖尿病予防などの健康大学や高血糖の方への教室もあるので、ぜひご利用ください。

運動で改善 自分に合った運動サポート

運動は、生活習慣病の予防、改善に効果的です。保健センター内の運動サポートセンターでは、健診結果や健康状態に合わせて、ウォーキングマシンやエアロバイクなどの有酸素運動機器や筋肉トレーニングの機器などを使った運動実践を、健康運動指導士や保健師がサポートします。

運動サポートセンターの紹介

対象(次のいずれかに該当する者)

- ① 肥満度 BMI 25以上
- ② 血圧 収縮期 130 mmHg以上 拡張期 85 mmHg以上
- ③ 血清脂質 中性脂肪 150 mg/dl以上 HDL 40 mg/dl以下
- ④ 血糖値 HbA1c 5.6%以上 空腹時血糖 100 mg/dl以上

利用料 1回200円

利用日時 月・火・水・金・土曜日 午前9時～正午、午後1時～5時

※祝休日、年末年始は除く

★初回利用時はご連絡ください