

## 若いころからの生活習慣病予防が大事！

～自分の健康状態を知るために健診を受けよう～

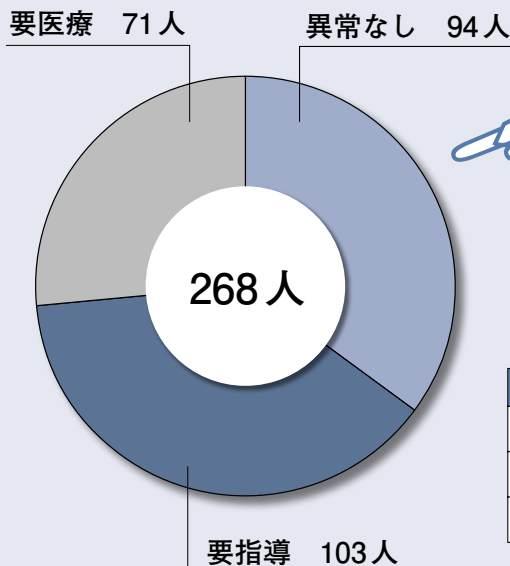
20歳、30歳代の若い世代の皆さん、自分の健康状態を知っていますか？

「症状がないから健康」と思っている人が多いと思いますが、実は生活習慣病はほとんど症状がないまま進行します。脳卒中や心筋梗塞を起こして初めて気づく人もいるため早期発見が大切です。

市では、18歳から39歳の市民を対象とした『ヤングエイジ健診』を行っています。自分自身の健康状態を知るために、年に1回は健診を受けましょう。

今回は、昨年度の健診結果をお知らせします。

### 平成22年度ヤングエイジ健診の結果



20～30歳代の受診者のうち約2/3が要指導以上

すでに生活習慣病で治療が必要な人もいました。

早めの生活習慣改善で予防することもできます。

#### 【健診結果内訳ランキング】

	男性	女性
1位	脂質異常(62.2%)	脂質異常(30.3%)
2位	肝機能異常(43.3%)	貧血(11.3%)
3位	メタボ(予備軍を含む)(24.4%)	肝機能異常(8.3%)

【ヤングエイジ健診】受診を希望される方はご連絡ください

## 「健康イベント」“ひとねる祭” 開催！

とき 11月13日(日) 午前10時～午後3時45分

★特別企画<講演会>

○光の万華鏡をつくろう(午前10時30分～11時30分)

講師：生命の海科学館 インタープリター 浅井猛

○ガッテン流！食べ方で健康になっちゃうワザ講座(午後2時45分～3時45分)

講師：NHK科学・環境番組部「ためしてガッテン」製作グループディレクター 新井智久

その他の各コーナーについては、次号でお知らせします

### 【インフルエンザ予防接種のお知らせ】

65歳以上の方は、1,000円の自己負担金で接種ができます。予診票を郵送しますので、記載の医療機関で接種を受けてください。

#### 接種費用の一部を助成します

- ◆対象 市民税非課税世帯または生活保護世帯の方
- ◆内容 接種費用のうち1,000円を助成(1回のみ)
- ◆持ち物 ①領収書②印鑑③本人名義の預金通帳(ゆうちょ銀行を除く)
- ◆申請 平成24年1月31日(火)までに保健センター、東・形原・西浦出張所へ。

