

養老町の皆さまの健康状態は？

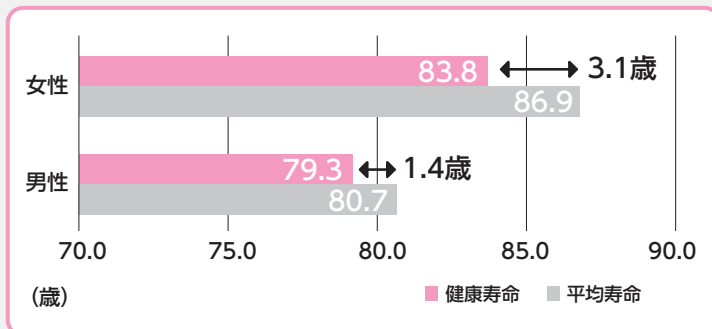
40歳から74歳までの人を対象に、生活習慣病予防のために特定健康診査が実施されています。養老町の皆さまの健康状態について健診結果をもとにお知らせします。年に一度は健診を受けて自分の身体の状態を知り、重症化する前に生活習慣の改善や治療を受けましょう。

健診結果から生活を見直そう！

【養老町の死因別割合】

養老町の死因の第1位は「がん」、第2位は「心疾患」
脳血管疾患を合わせると死因の5割を占めています。

【養老町の平均寿命と健康寿命】



養老町では、4人に1人が高血圧に分類されています。顕著に高い値でなかったとしても、正常値(130/85mmHg未満)から外れている値が続いていると重篤な病を引き起こしてしまいます。さらに、2.5人に1人は糖尿病も併発しており、そのほか、肥満や脂質異常症にも罹患しているケースが多く、治療効果が出にくくなってきています。そのため、生活習慣の改善がとても重要です。

生活習慣の実態

養老町は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪の蓄積により脂質異常症や糖尿病、高血圧症を合併する症候群)の人が県内でも上位です。特に、メタボリックシンドローム予備群の人が多く潜んでおり、「ちょっとおなかが出てきた」「ちょっと中性脂肪値が高い」「ちょっと血糖値が高め」と、その“ちょっと”を見逃さないようにしましょう。



〈養老町民の生活習慣の特徴〉

食生活：間食や糖分含有量の多い飲み物の摂取頻度、朝食を欠食する人の割合、就寝前に夕食を摂取する人の割合は、県平均より低く、全体的に整っている。しかし、咀嚼に不具合(噛みにくい、ほとんど噛めない)を感じている人の割合が高い。

身体活動：運動不足の人が県と比較して多い。

喫煙：減少傾向。

飲酒：飲酒頻度は県平均より低く、毎日飲む人でも7割以上の人は1合未満。

■保健センターには、保健師、管理栄養士がいます。

地域の健康を守るため、地域の皆さまと一緒に考え、取り組みのサポートしています。

高血圧予防、食生活を見直すときのポイントや生活に取り入れやすい手軽な運動を提案します。

■町保健センターでは、毎月第1月曜日(10時から11時30分まで)に健康相談を実施しています。健診後の結果の見方や健康に関する相談など、お気軽にご利用ください。(予約不要)