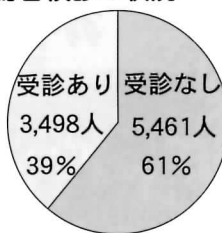


目で見える都留市の検診の状況 事業の紹介

平成15年度生活習慣病総合検診の状況

だいじょうぶ？

1年に1度検診を行い
自分の体をチェック
しましょう！



今回は壮年期(25歳から44歳)から高年期(65歳以上)を対象に「自分の健康に関心を持ち、体の状態が理解できる」ことを目的とした事業の取り組みを紹介します。

生活習慣病予防のための事業
(生活習慣病総合検診結果から
の出發)

「生活習慣病」は日ごろの生活習慣の積み重ねでおこる病気です。その代表が動脈硬化が原因の脳血管疾患(脳出血・脳梗塞など)や心筋梗塞などです。それらの引き金となる要因に肥満・高脂血・高血圧・高血糖などがあると言われています。最近では代謝障害として、代謝症候群(メタボリック症候群)と呼ばれるようになりました。

1つの症状だけで進行していく人もいますが、要因がいくつも関連して2つ以上の症状で進行していく人もいます。

1つだけの人よりも2つ以上要因を持つ人のほうが動脈硬化になる危険性が高くなります。自覚症状がほとんどないまま進行し、何年もかけて徐々に悪くなつていきます。

異常がない元気な頃から検診を受けて、体の変化を確認し、食生活・運動・ストレス・睡眠・喫煙・飲酒など生活習慣の改善をしていくことが大切となります。

市では生活習慣病総合検診の結果から体の営みについて確認し、生活習慣に結びつけ健康づくりをしていくことの支援をしています。これらの

機会を活用して、健康づくり
に役立ててみませんか。
結果説明会

保健師・栄養士が検診結果の見方や生活習慣の見直し方(運動や食事)について話し、経年的な自己管理方法を紹介し、健康づくりについて学んでいただく場としています。

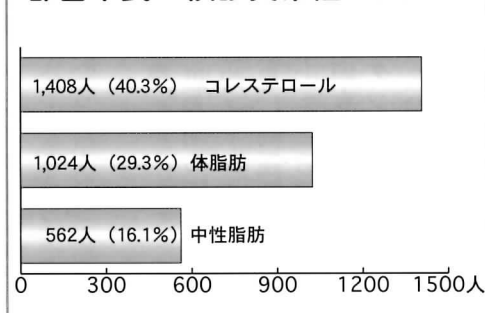
健康相談
電話相談・来所相談で保健師・栄養士が対応します。

健康学習会
10人くらい集まれば健康学習会を開催します。(内容は希望で)



結果説明会・健康相談の様子

都留市民の検診異常値ベスト3



平成15年度生活習慣病総合検診結果から都留市民の健康状態を見てみると、異常値が多い項目上位3位(受診者総数3,498人)は左グラフのとおりです。

生涯学習担当で行っている「ふれあい講座」からも申し込みに受け付けます。(例えば、「脳血管疾患予防学習会」「糖尿病の学習会」などの内容で行っています。)

脳血管疾患・心筋梗塞の原因となる、血液中にある脂と肥満の異常が上位を占めています。また、これらの症状は日常生活の食事・運動に加えて、嗜好品(酒・タバコ)・ストレスなどの影響も受けます。生活習慣病にならないよう、日ごろの規則正しい生活を心がけましょう。