

知っていますか？ あなたの健康

死亡原因の多くを占める心臓病や脳卒中は、血管の傷みから引き起こされています。

あなたの血管の傷みは大丈夫でしょうか？検査結果を見ながら、血管からの危険信号が出ていないかチェックしましょう。

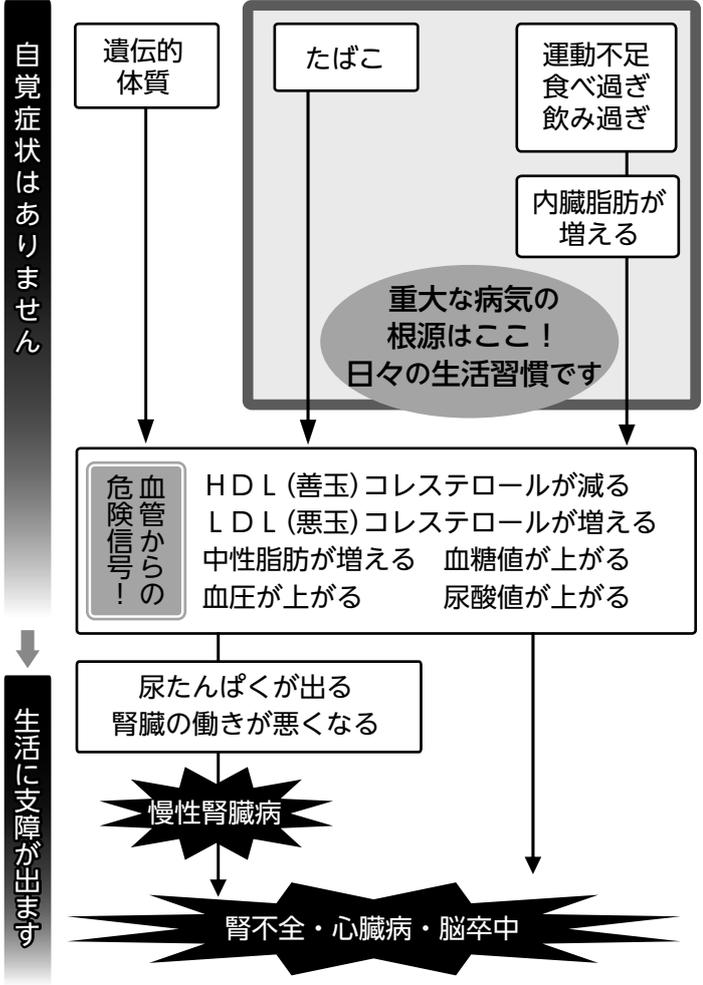
日々の生活習慣の小さな見直しこそが、重大な病気からあなたを守る秘訣です！

からだの中の秘密は 検査結果が教えて くれます

まずは年に一度、健康検査を受けましょう。

そして検査結果を活用し、血管の傷みをチェックしてみましょう。

※市が国保・後期高齢者医療制度加入者等を対象に行っている特定健康検査の日時・会場などについては本紙15ページをご覧ください。



あなたの健診結果を 一緒に解読！ 「健診結果説明会」

こんな方にオススメです！

健診は受けたが、結果の見方が分からない

生活習慣の見直しをどのようにしたらいいか分からない

健診結果説明会では、保健師・管理栄養士が健診結果の見方、活かし方をご説明します。

10人程度のグループや事業所などへは、ご希望に応じ「健診結果説明会」を開催しますので、お問合せください。

日時・会場《予約制》

9月5日(木) サン・リフレ函館

10月7日(月) 桔梗西部町会館

11月18日(月) 市役所8階
第2会議室

12月5日(木) 旭岡団地2丁目
集会所

※ 時間はすべて午後1時半～4時

お問合せ 健康増進課

☎ 32・2216



女性のための

相談室

DVと虐待相談・働く女性の悩み相談

日時 火・木曜日の午前10時～午後3時、水・金曜日の午後6時半～8時半

相談形式 電話、面談

「家庭生活に関する相談」(函館家庭生活カウンセラークラブ)

日時 月・水・金曜日の午前10時～午後3時、火・木曜日の午後6時半～8時半

相談形式 電話、面談 ※火・木曜日は電話のみ

悩みを話して、聞いて、こころを整理 オープンハート「離婚とDVの話」(予約制・定員10人)

日時 10月7日(月) 午後1時半～2時半 ※受付開始は9月10日(火)午前10時

◎お問合せ 女性センター ☎23-4188

9月は健康増進普及月間

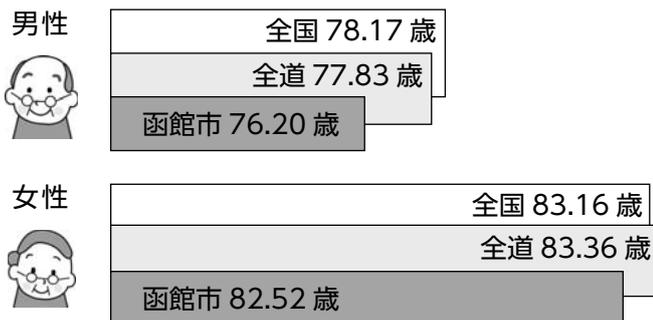
標語

1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にクスリ
健康寿命の延伸

知っていますか？ 函館市民の健康

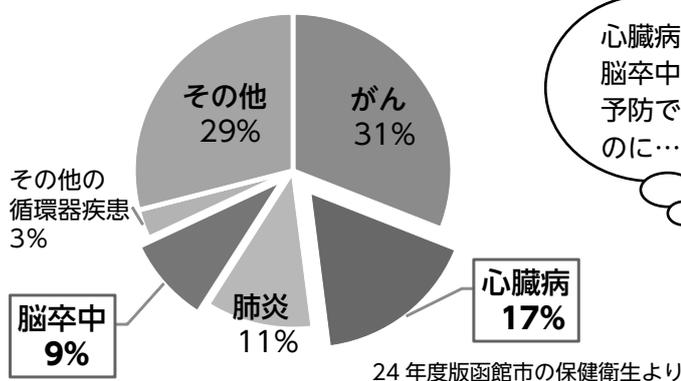
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。国と道の調査による22年の数値では、函館市の健康寿命は男性76・20歳、女性82・52歳で、ともに全道・全国平均を下回っています。
健康寿命が短くなっている原因はどこにあるのでしょうか？

健康寿命を全国・全道と比較すると？



厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」および北海道健康増進計画資料編より

函館に多い死亡原因は？



函館市民の死亡原因をみてみると、その半数は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病となっています。
そのうち心臓病や脳卒中は、血管の傷みから引き起こされるもので、生活習慣を見直すことで、予防することができます。

心臓病・脳卒中は予防できるのに…



心筋梗塞を予防できなかったAさんの例

37歳のとき体重が増えてから、57歳で心筋梗塞を発症するまで、いくつもの危険信号が出ていました。早めに生活習慣を見直し、必要があれば医療機関を受診することが、重大な病気の予防になります。

37歳	40歳	45歳	47歳	50歳	52歳	57歳
① 体重が増える						
↑						
① 肝臓の検査値に異常が出る						
① 血圧が上がる						
① 中性脂肪が増える						
① HDL(善玉)コレステロールが減る						
① 血糖値が上がる						
① 心電図に異常が出る						
心筋梗塞						

ここで予防できていれば・・・

厚生労働省「生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会」資料を抜粋・一部改変

加工食品の食塩量はどのくらい？

加工食品	食塩量
白菜塩漬(20g)	約0.5g
梅干し1個(10g)	約2.0g
いか塩辛(10g)	約0.7g
こんぶ佃煮(10g)	約0.7g
焼きちくわ1本(100g)	約2.1g
かに風味かまぼこ1本(20g)	約0.4g
ロースハム1枚(20g)	約0.4g

五訂増補食品成分表より ※1日の食塩摂取量は成人男子9g未満、成人女子7.5g未満が目標準

高血圧の原因の一つは食塩の摂り過ぎです。加工食品(漬物、塩辛、佃煮、ねり製食品、ハムなど)を冷蔵庫に常備しているご家庭は多いのではないのでしょうか？
習慣的に食べると食塩の摂り過ぎにつながります。食べる量を減らして購入しましょう。

高血圧を招くかも？ 冷蔵庫の中身に注意

函館市は、道内でも高血圧の治療をしている人や健診で高血圧を指摘される人が多い状況にあります。高血圧は喫煙に次ぐ成人死亡の大きな要因です。