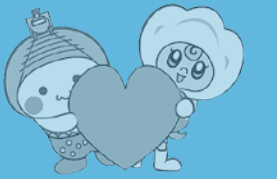


2期計画推進中! 真岡市健康21プラン

生活習慣病の発症予防
・重症化予防の推進について



市における死亡の原因で多いのは生活習慣病（がん・心疾患・脳血管疾患）となっています。食べすぎや飲みすぎ、運動不足など不健康な生活習慣が原因で起こる「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった生活習慣病は、血管を傷付け、放っておくと命に関わる「心臓病」や「脳卒中」を引き起こす怖い病気です。また、生活習慣病はいったんかかると生涯を通して継続的な治療が必要です。誰もが、生涯にわたって健康な生活をするためには、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、がんなどの生活習慣病の発症予防・重症化予防が大切です。今回は、真岡市健康21プランの基本方針2「生活習慣病の発症予防・重症化予防の推進」についてご紹介します。

今日から始めよう、生活習慣の見直し・改善!!

生活習慣病の発症予防

①バランスの取れた食事を心掛けることが大切です! ※主食+主菜+副菜をそろえることがポイント

<p>主食</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯…手に収まる大きさの(1日)茶碗3杯 食パン…男6枚切2枚(1食分)女8枚切2枚 麺類…ゆで麺1玉 <p>※いも類や穀物も主食の仲間です。食べる時は、ご飯を少し控えめにしましょう。</p>	<p>主菜</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日手のひら4つ分 魚…1切れ 薄切り肉…3~4枚 卵…1個 豆腐…1/3丁または納豆1パック 	<p>副菜</p> <ul style="list-style-type: none"> げんこつくらいの小鉢1日5~6品
---	--	---

②塩分は控えめにしましょう!

1日あたりの食塩摂取量の目標は、男性は8g未満、女性は7g未満です。摂りすぎないように注意しましょう。高血圧や糖尿病等で食事制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

③肥満や運動不足を解消しましょう!

市では、肥満の予防や運動不足解消のため、各種教室や講演会などを開催していますので、お気軽にご参加ください。



④年に1度は健康診断を受けましょう!

★★★これから受けられる市の生活習慣病健診【予約制】★★★

健診日	場所
平成30年1月23日(火)	真岡市総合福祉保健センター
平成30年1月24日(水)	
平成30年1月25日(木)	真岡市二宮コミュニティセンター

※各日も受付時間は、午前8時~10時

申し込みをお待ちしております!



生活習慣病の重症化予防

①自分の体の状況を理解し、適切な治療をしましょう!

健診は健康状態を知る上で欠かせません。血液検査は健康状態の指標となり、異常の発見だけでなく、予防も目的とします。年に1度の健診で自分の体の状況を理解し、段階に応じた予防・治療をしましょう。



②合併症を予防するために治療と服薬を継続しましょう!

生活習慣病にかかっても、生活習慣の改善や服薬により、病気の進行を遅らせ、合併症を予防する事ができます。自己判断で治療を中止する事は、病気を進行させ、合併症にかかるリスクを上げてしまい危険です。自己判断で治療を中断している方は、すぐ主治医にご相談下さい。



③多量飲酒・喫煙の害を知り、飲酒・喫煙を控えましょう!

お酒は、飲み過ぎると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの身体疾患や、うつ病などの健康障害の原因となります。適量を知り、節度ある飲酒をしましょう。

喫煙・受動喫煙は、がんや虚血性心疾患、乳幼児の喘息などの原因となります。禁煙、節煙を心掛け、人の集まる場所や妊婦・子どものいる所では禁煙しましょう。

適度な飲酒量 ※1日200kcal以内(減量したい方は100kcal以内)

<p>ビール 500ml 200kcal</p>	<p>日本酒 1合 200kcal</p>	<p>焼酎 0.6合 150kcal</p>	<p>ウィスキーダブル 0.3合 135kcal</p>
----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------

がんの早期発見・早期治療

①がん検診を受診しましょう!

自分のため、家族のためにがん検診を受けてください。また、検診で精密検査が必要と判定されたときは、必ず早期に医療機関を受診してください。

②市のがん検診について

- ◆受診可能な項目は、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がんです。
- ◆がん検診は保険証の種別に関係なく、市民で対象年齢であれば受けられます。
- ◆平成28年度のがん検診受診者総数は、38,725人です。そのうちがんが見つかった方は42人でした。

乳がん発見のポイント!

乳がんは自分で自己触診することで気づくことも多いがんです。以下の症状に気をつけて毎月1回チェックしましょう。

- ◆乳房のしこりはないか
- ◆乳房の表面にくぼみやひきつれはないか
- ◆乳房周辺や脇の下のリンパ節に腫れはないか

しこりや変化があれば早めに医療機関(外科)を受診しましょう。



★★★これから受けられる市的女性がん検診★★★

①女性がん集団検診(子宮がん・乳がん・骨密度)【予約制】

検診日	場所
平成30年2月1日(木)	真岡市二宮コミュニティセンター
平成30年2月14日(水)	真岡市総合福祉保健センター
平成30年2月21日(水)	
平成30年3月1日(木)	

②医療機関で受診する施設検診(子宮がん・乳がん)
平成30年2月末日まで実施。※健康増進課へ申し込みが必要

【問い合わせ】健康増進課 成人健康係 ☎83・8122 FAX83・8619